

Isi

Isi	v
Catatan untuk Pembaca	xiii
Minum Pil Merah	1
Delusi Sehari-hari	5
Mengapa Kesenangan Memudar	7
Wawasan yang Tidak Membantu	10
Kebenaran tentang Perhatian	12
Paradoks Meditasi	16
Terobosan Besar Saya	21
Sakit Tidak Sakit	23
Kapan Perasaan Adalah Ilusi?	29
Desakan Usang	32
Positif Palsu	34
Berbicara di Depan Umum dan Horor Lainnya	39
Tingkat Delusi: Sebuah Rekap	43
Kebahagiaan, Ekstasi, dan Alasan Penting lainnya untuk Meditasi	47
Konsentrasi dan Perhatian	50
Perhatian dalam Kehidupan Nyata	53
Pendekatan Pencerahan	56
Meditasi Wawasan	59
Dugaan Tidak Adanya Diri Anda	62
Khotbah Seminal Tidak-Diri	64
Apakah Bukan-Diri Benar-Benar Berarti <i>Tanpa</i> Diri?	68

Sebuah Bidat Diperiksa	69
Menghilangkan Sakit Gigi	74
Mengambil alih dengan Melepaskan	76
CEO Anda Adalah MIA	80
Dari Dua Pikiran	83
DarwinManfaat Darwinian dari Delusi Diri	87
Dari Banyak Pikiran	92
Modul Mental at Run Your Life	98
Kecemburuan: Tirani Pikiran	103
Modul Berantakan	108
Bagaimana seharusnya tinta itu sendiri	113
Bagaimana Rasanya Menonton Harus Anda	119
Apa Penggerak Bahan Bakar?	123
Perasaan sebagai Pengajuan	126
"Kontrol diri	130
Mengapa Merasa Harus Memerintah	132
Alasan dan Cokelat	134
Apakah Hakim Batin Anda Benar-Benar Menghakimi?	137
Apakah "Disiplin Diri" Benar-Benar Masalah?	141
Pendekatan Baru	144
Defisit Perhatian sebagai Ketergantungan	147
Kebencian sebagai Ketergantungan	149
Perjumpaan dengan Yang Tak Berbentuk	153
Mengubah Kebisingan menjadi Musik	157
Ini Cerita Sepanjang Jalan	161
Kebalikan dari Kekosongan	164
Esensi Eksotis dan Biasa	167

Penyusupan Persepsi oleh Perasaan	171
Gangguan Gaib Saudaraku	173
Perasaan dan Cerita	177
Manusia Tanpa Cerita	179
Cerita dan Pemindaian Otak	182
Dunia Tanpa Gulma	185
Mesin Essence-of-Person Kami	187
Mesin Pelestarian Esensi Kami	192
Esensi Oposisi	194
Rayuan Singkat Saya dengan Mencintai Musuh	199
Waktunya berpesta	205
Seperti, Wow, Semuanya Adalah Satu (Paling Banyak)	208
Evolusi dan Batasan Diri	211
Kontroversi Online Saya yang Tidak Disengaja	215
Kekosongan, Keesaan—Apa Bedanya?	217
Saatnya Saya Tidak Membunuh Orang yang Mendengkur	223
Dua Khotbah dan Tiga Racun	228
Nirvana Singkatnya	232
Seberapa Anehkah Yang Tanpa Syarat?	237

Apakah Pencerahan Mencerahkan? 243

Daftar Periksa Pencerahan	245
Nah, Bukankah Kita Istimewa?	247
Kekosongan sebagai Kebenaran	250
Perasaan dalam Konteks Kosmik	252
Einstein dan Pencerahan	254
Sudut Pandang Alam Semesta	258
Sejarah Singkat Kehidupan	261

halaman 8

viii

Meditasi dan Tatanan Tak Terlihat 266

Kejelasan Dimulai dari Rumah	270
Lereng Licin Menuju Pencerahan	273
Menyelamatkan Dunia melalui Kejelasan	276
Berbicara tentang Keselamatan	280
Apakah Buddhisme "Sekuler" adalah sebuah Agama?	282
Kebenaran dan Keindahan	286
1: Mengonsumsi Pil Merah	307
2: Paradoks Meditasi	307
3: Kapan Perasaan Adalah Ilusi?	307
4: Kebahagiaan, Ekstasi, dan Alasan Penting lainnya untuk Bermeditasi	309
5: Dugaan Tidak Adanya Diri Anda	310
6: CEO Anda Adalah MIA	314
7: Modul Mental at Run Your Life	315
8: Bagaimana seharusnya tinta itu sendiri	317
9: Kontrol "Self"	318
10: Bertemu dengan Yang Tak Berbentuk	318
11: Kebalikan dari Kekosongan	319
12: Dunia Tanpa Gulma	321
13: Seperti, Wow, Semuanya Adalah Satu (Paling Banyak)	322
14: Nirvana Singkatnya	324
15: Apakah Pencerahan Mencerahkan?	325
16: Meditasi dan Tatanan Tak Terlihat	326

halaman 9

ix

Untuk Terri, Mike, Becki, dan Linda

halaman 10

x

halaman 11

xi

PENULIS:

Tapi katakan padaku sebelum kamu pergi. Apa yang terburuk?
hal tentang berada di sini?

AGNES:

Hanya ada. Mengetahui pandanganku kabur oleh
mataku, pendengaranku tumpul oleh telingaku, dan
pikiran cerah terperangkap dalam labirin abu-abu a
otak. Pernahkah Anda melihat otak?

PENULIS:

Dan Anda memberi tahu saya bahwa itulah yang salah dengan
kami? Bagaimana lagi kita bisa?

— *A Dream Play* oleh August Strindberg,
sebagaimana diadaptasi oleh Caryl Churchill

halaman 12

xii

halaman 13

xiii

Catatan untuk Pembaca

Buku apa pun dengan judul seperti *Why Buddhism Is True* seharusnya memiliki beberapa kualifikasi hati-hati di suatu tempat di sepanjang jalan. Kita mungkin juga selesaikan dengan:

- . Saya tidak berbicara tentang "supranatural" atau lebih eksotis bagian metafisik Buddhisme—reinkarnasi, misalnya—melainkan tentang bagian naturalistik: ide-ide yang jatuh tepat dalam psikologi dan filsafat modern. □ at mengatakan, saya *am* berbicara tentang beberapa ajaran Buddha yang lebih luar biasa, bahkan radikal, klaim—klaim bahwa, jika Anda menganggapnya serius, bisa merevolusi pandangan Anda tentang diri sendiri dan dunia. buku itu adalah dimaksudkan untuk membuat Anda menanggapi klaim ini dengan serius.
- . Saya tentu saja sadar bahwa tidak ada satu agama Buddha, tapi agak beragam tradisi Buddhis, yang berbeda pada semua jenis doktrin. Tetapi buku ini berfokus pada semacam "inti bersama"—ide-ide mendasar yang ditemukan di seluruh umat Buddha utama tradisi, bahkan jika mereka mendapatkan tingkat penekanan yang berbeda, dan mungkin mengambil bentuk yang agak berbeda, dalam tradisi yang berbeda.
- . Saya tidak masuk ke bagian yang sangat halus dari Buddhis psikologi dan filsafat. Misalnya, *Abhidhamma Pitaka*, kumpulan teks Buddhis awal, menegaskan bahwa ada delapan puluh sembilan jenis kesadaran, dua belas di antaranya adalah tidak sehat. Anda mungkin lega mendengar bahwa buku ini akan tidak menghabiskan waktu mencoba untuk mengevaluasi klaim itu.
- . Saya menyadari bahwa *benar* adalah kata yang rumit, dan menegaskan kebenaran apa pun, tentu saja termasuk ide-ide mendalam dalam filsafat atau psikologi, adalah bisnis yang rumit. Faktanya, satu pelajaran besar dari

xiv

Buddhisme harus curiga terhadap intuisi bahwa Anda biasa cara memahami dunia memberi Anda kebenaran tentangnya. Beberapa tulisan Buddhis awal melangkah lebih jauh dengan menimbulkan keraguan tentang apakah *doubt* hal seperti "kebenaran" akhirnya ada. Di sisi lain, Buddha, dalam khotbahnya yang paling terkenal, menjabarkan apa yang biasanya disebut "Empat Kebenaran Mulia", jadi bukan berarti kata *benar* memiliki tidak ada tempat dalam diskusi pemikiran Buddhis. Bagaimanapun, saya akan mencoba untuk melanjutkan dengan kerendahan hati dan nuansa yang sesuai saat saya membuat saya argumen bahwa diagnosis agama Buddha tentang kesulitan manusia pada dasarnya benar, dan bahwa resepnya sangat valid dan sangat penting.

. Menegaskan validitas ide inti Buddhis tidak selalu mengatakan apa pun, dengan satu atau lain cara, tentang yang lain tradisi spiritual atau filosofis. kadang-kadang akan ketegangan logis antara ide Buddhis dan ide lain tradisi, tetapi seringkali tidak ada. Dalai Lama berkata, "Jangan mencoba menggunakan apa yang Anda pelajari dari agama Buddha untuk menjadi lebih baik Buddhis; gunakan itu untuk menjadi lebih baik apa pun-kau-sudah-ada."
—Robert Wright

□

Mengambil Pil Merah

Dengan risiko melebih-lebihkan kondisi manusia: Sudahkah Anda pernah nonton film *e Matrix* ?

Ini tentang seorang pria bernama Neo (diperankan oleh Keanu Reeves), yang menemukan bahwa dia telah menghuni dunia mimpi. hidup dia mengira dia hidup sebenarnya adalah halusinasi yang rumit. dia adalah mengalami halusinasi itu sementara, tanpa sepengetahuannya, miliknya yang sebenarnya tubuh fisik ada di dalam pod seukuran peti mati yang lengket — satu di antara banyak polong, baris dan baris polong, setiap polong berisi manusia terserap dalam mimpi. Orang-orang ini telah dimasukkan ke dalam pod mereka oleh penguasa robot dan diberi kehidupan impian sebagai dot. Pilihan yang dihadapi Neo—tetap hidup dalam khayalan atau bangun hingga kenyataan—terkenal ditangkap dalam adegan "pil merah" film tersebut. Neo telah dihubungi oleh pemberontak yang telah memasuki mimpinya (atau, sebenarnya, yang avatarnya telah memasuki mimpinya). eir pemimpin, Morpheus (diperankan oleh Laurence Fishburne), menjelaskan explains situasi ke Neo: "Kamu adalah budak, Neo. Seperti orang lain, kamu dilahirkan dalam perbudakan, ke dalam penjara yang tidak dapat Anda cicipi atau lihat atau sentuhan—penjara bagi pikiranmu." Penjara itu disebut Matriks, tetapi tidak ada cara untuk menjelaskan kepada Neo apa itu Matriks akhirnya adalah. satu-satunya cara untuk mendapatkan gambaran utuh, kata Morpheus, adalah "melihatnya sendiri." Dia menawarkan Neo dua pil, merah satu dan yang biru. Neo dapat mengambil pil biru dan kembali ke miliknya

□ dunia mimpi, atau ambil pil merah dan hancurkan kafan khayalan. Neo memilih pil merah. Ini adalah pilihan yang cukup mencolok: kehidupan delusi dan perbudakan atau kehidupan yang berwawasan dan kebebasan. Faktanya, itu adalah pilihan yang sangat dramatis sehingga Anda akan berpikir film Hollywood adalah tempatnya—itu pilihan yang benar-benar kita buat tentang bagaimana menjalani hidup kita adalah kurang penting dari ini, lebih pejalan kaki. Namun ketika film itu keluar, sejumlah orang melihatnya sebagai cerminan pilihan mereka telah benar-benar dibuat. Orang yang saya pikirkan adalah apa yang Anda sebut Buddhis Barat, orang-orang di Amerika Serikat dan lainnya Negara-negara Barat yang sebagian besar tidak tumbuh dewasa Buddha tetapi di beberapa titik mengadopsi agama Buddha. Setidaknya mereka mengadopsi *versi* Buddhisme, versi yang telah dilucuti dari beberapa elemen supernatural yang biasanya ditemukan di Asia Buddhisme, seperti kepercayaan pada reinkarnasi dan berbagai dewa. Apakah Buddhisme Barat berpusat pada bagian dari praktik Buddhis bahwa di Asia lebih umum di antara para bhikkhu daripada di antara umat awam: meditasi, bersama dengan perendaman dalam Buddhis filsafat. (Dua konsepsi Barat yang paling umum tentang Buddhisme—bahwa itu ateis dan berputar di sekitar meditasi—salah; sebagian besar umat Buddha *Asia* percaya pada dewa-dewa, meskipun bukan Tuhan pencipta yang mahakuasa, dan jangan bermeditasi.) Buddhis Barat ini, jauh sebelum mereka menonton *e Matrix* , telah menjadi yakin bahwa dunia seperti dulu melihatnya adalah semacam ilusi — bukan halusinasi yang keluar-masuk tetapi gambaran realitas yang benar-benar menyesatkan yang pada gilirannya membelokkan mereka pendekatan hidup, dengan konsekuensi buruk bagi mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Sekarang mereka merasakan itu, berkat meditasi dan Filsafat Buddhis, mereka melihat sesuatu dengan lebih jelas. Di antara orang-orang ini, *Matriks* tampaknya merupakan alegori yang tepat dari transisi yang mereka alami, dan kemudian dikenal sebagai "dharma

□

film." Kata *dharma* memiliki beberapa arti, antara lain: Ajaran Buddha dan jalan yang harus dilalui umat Buddha menanggapi ajaran tersebut. Setelah *e Matrix* , baru singkatan untuk "Saya mengikuti dharma" menjadi mata uang: "Saya mengambil pil merah." Saya melihat *e Matrix* di , tepat setelah itu keluar, dan beberapa

beberapa bulan kemudian saya mengetahui bahwa saya memiliki semacam hubungan dengannya. e sutradara film, saudara kandung Wachowski, telah memberi Keanu Reeves tiga buku untuk dibaca sebagai persiapan untuk bermain Neo. Satu dari itu adalah buku yang saya tulis beberapa tahun sebelumnya, *e Moral Hewan: Psikologi Evolusioner dan Kehidupan Sehari-hari*. Saya tidak yakin hubungan seperti apa yang dilihat sutradara di antara saya buku dan *Matriks*. Tapi saya tahu jenis tautan apa yang saya lihat. Psikologi evolusioner dapat dijelaskan dengan berbagai cara, dan inilah salah satu cara yang saya jelaskan dalam buku saya: Ini adalah studi tentang bagaimana otak manusia dirancang—oleh seleksi alam—untuk menyedatkan kita, bahkan memperbudak kita. Jangan salah paham: seleksi alam memiliki kelebihannya, dan saya akan lebih baik diciptakan olehnya daripada tidak diciptakan sama sekali — yang, sejauh Saya tahu, adalah dua opsi yang ditawarkan alam semesta ini. Menjadi produk evolusi *sama sekali* bukan kisah perbudakan dan khayalan. Otak kita yang berevolusi memberdayakan kita dalam banyak hal, dan mereka sering memberkati kita dengan pandangan realitas yang pada dasarnya akurat. Namun, pada akhirnya, seleksi alam hanya peduli pada satu hal (atau, saya harus mengatakan, "peduli"—dalam tanda kutip—hanya tentang satu hal, karena seleksi alam hanyalah proses buta, bukan perancang yang sadar). Dan satu hal itu adalah memasukkan gen ke generasi berikutnya. Sifat berbasis genetik yang di masa lalu berkontribusi pada genetik proliferasi telah berkembang, sementara sifat-sifat yang tidak jatuh di pinggir jalan. Dan ciri-ciri yang selamat dari tes ini termasuk ciri-ciri mental—struktur dan algoritme yang dibangun ke dalam otak dan membentuk pengalaman kita sehari-hari. Jadi jika Anda bertanya kepada

□ pertanyaan “Persepsi dan pikiran dan perasaan macam apa? membimbing kita melalui kehidupan setiap hari?” jawabannya, paling dasar tingkat, bukan “□ jenis pikiran dan perasaan dan persepsi” yang memberi kita gambaran yang akurat tentang realitas.” Tidak, *paling* dasar tingkat jawabannya adalah “□ jenis pikiran dan perasaan dan persepsi yang membantu nenek moyang kita memasukkan gen ke generasi berikutnya generasi.” Apakah pikiran dan perasaan itu dan persepsi memberi kita pandangan yang benar tentang realitas, secara tegas, di samping intinya. Akibatnya, mereka terkadang tidak melakukannya. Otak kita adalah dirancang untuk, antara lain, menipu kita. Bukannya ada yang salah dengan itu! Beberapa dari saya saat-saat paling bahagia datang dari delusi—percaya, karena Misalnya, Peri Gigi akan mengunjungiku setelah aku kehilangan gigi. Tetapi delusi juga dapat menghasilkan momen-momen buruk. Dan saya tidak hanya berarti saat-saat itu, dalam retrospeksi, jelas merupakan delusi, seperti mimpi buruk yang mengerikan. Maksud saya juga saat-saat yang mungkin tidak Anda lakukan anggap sebagai delusi, seperti berbaring terjaga di malam hari dengan kecemasan. Atau merasa putus asa, bahkan tertekan, selama sehari-hari. Atau perasaan semburan kebencian terhadap orang-orang, ledakan yang mungkin benar-benar terasa menyenangkan sesaat tapi perlahan merusak karaktermu. Atau merasa meledak dari kebencian terhadap diri sendiri. Atau merasa serakah, merasa dipaksa untuk membeli sesuatu atau makan sesuatu atau minum sesuatu dengan cara yang berlebihan di mana kesejahteraan Anda dilayani. Meskipun perasaan-perasaan ini—kecemasan, keputusan, kebencian, keserakahan—tidak delusi seperti mimpi buruk adalah delusi, jika Anda memeriksa mereka dari dekat, Anda akan melihat bahwa mereka memiliki unsur delusi, elemen Anda akan lebih baik tanpa. Dan jika Anda pikir *Anda* akan lebih baik, bayangkan bagaimana seluruh *dunia* akan. Bagaimanapun, perasaan seperti putus asa dan kebencian dan keserakahan dapat mendorong perang dan kekejaman. Jadi jika yang saya katakan adalah benar—jika sumber dasar penderitaan manusia dan manusia ini

□ kekejaman memang sebagian besar produk dari delusi — ada nilai dalam mengekspos delusi ini ke cahaya. Kedengarannya logis, bukan? Tapi inilah masalah yang saya mulai hargai segera setelah saya menulis buku saya tentang evolusi psikologi: nilai yang tepat dari mengekspos delusi ke cahaya tergantung pada jenis cahaya yang Anda bicarakan. Terkadang memahami sumber utama penderitaan Anda tidak, dengan sendiri, sangat membantu.

Delusi Sehari-hari

Mari kita ambil contoh sederhana namun mendasar: makan sedikit junk food, merasa puas sebentar, dan kemudian, hanya beberapa menit kemudian, merasa semacam kecelakaan dan mungkin kelaparan untuk lebih banyak junk food. Ini adalah contoh yang baik untuk memulai karena dua alasan. Pertama, ini menggambarkan betapa halusnya delusi kita. tidak ada titik dalam perjalanan makan enam bungkus gula bubuk kecil donat ketika Anda percaya bahwa Anda adalah mesias atau itu agen asing bersekongkol untuk membunuh Anda. Dan itu benar dari sekian banyak sumber delusi yang akan saya bahas dalam buku ini: mereka adalah lebih banyak tentang ilusi—tentang hal-hal yang tidak sesuai dengan aslinya tampaknya—daripada tentang delusi dalam arti yang lebih dramatis kata. Namun, pada akhir buku, saya akan berpendapat bahwa semua ini ilusi benar-benar menambah distorsi realitas berskala sangat besar, a disorientasi yang sama pentingnya dan konsekuensialnya dengan out-and-keluar delusi. Alasan kedua junk food adalah contoh yang baik untuk memulai adalah bahwa itu adalah dasar dari ajaran Buddha. Oke, tidak bisa secara *harfiah* menjadi dasar ajaran Buddha, karena, □ □ □ tahun yang lalu, ketika Sang Buddha mengajar, junk food seperti yang kita tahu tidak ada. Apa yang mendasar dari ajaran Buddha adalah dinamika umum yang sangat tertarik pada kesenangan indrawi

□
yang akhirnya menjadi cepat berlalu. Salah satu utama Buddha pesannya adalah bahwa kesenangan yang kita cari menguap dengan cepat dan meninggalkan kita haus untuk lebih. Kami menghabiskan waktu kami mencari hal yang memuaskan berikutnya — donat gula bubuk berikutnya, the pertemuan seksual berikutnya, promosi peningkatan status berikutnya, pembelian online berikutnya. Tapi sensasi selalu memudar, dan selalu membuat kita menginginkan lebih. lirik lama Rolling Stones “Saya tidak bisa tidak ada kepuasan”, menurut agama Buddha, adalah kondisi manusia. Memang, meskipun Sang Buddha terkenal karena menegaskan bahwa hidup adalah diliputi oleh penderitaan, beberapa sarjana mengatakan itu tidak lengkap say menerjemahkan pesannya dan bahwa kata itu diterjemahkan sebagai “penderitaan,” *dukkha*, untuk beberapa tujuan, dapat diterjemahkan sebagai “ketidakpuasan.”
Jadi apa sebenarnya bagian ilusi dari mengejar donat atau seks atau barang konsumsi atau promosi? ada yang berbeda ilusi yang terkait dengan pengejaran yang berbeda, tetapi untuk saat ini kita bisa fokus pada satu ilusi yang umum untuk hal-hal ini: the melebihi-lebihkan berapa banyak kebahagiaan yang akan mereka bawa. Sekali lagi, oleh sendiri ini adalah delusi hanya dalam arti halus. Jika saya bertanya kepada Anda apakah Anda berpikir untuk mendapatkan promosi berikutnya, atau mendapatkan nilai A pada ujian berikutnya, atau makan gula bubuk berikutnya donat akan memberi Anda kebahagiaan abadi, Anda akan mengatakan tidak, tentu saja tidak. Di sisi lain, kita sering mengejar hal-hal seperti itu dengan, di paling tidak, pandangan masa depan yang tidak seimbang. Kami menghabiskan lebih banyak waktu membayangkan manfaat yang akan dibawa oleh promosi daripada membayangkan sakit kepala yang akan ditimbulkannya. Dan mungkin ada perasaan yang tak terucapkan bahwa setelah kita mencapai tujuan yang telah lama dicari ini, setelah kami mencapai puncak, kami akan dapat bersantai, atau setidaknya hal-hal akan menjadi lebih baik. Demikian pula, ketika kita melihat itu duduk donat disana, kita langsung membayangkan betapa enaknyanya rasanya, bukan seberapa intens kita hanya menginginkan donat lagi

□
beberapa saat setelah memakannya, atau bagaimana kita akan merasa sedikit lelah atau gelisah nanti, saat demam gula mereda.

Mengapa Kesenangan Memudar

Tidak perlu ilmuwan roket untuk menjelaskan mengapa hal semacam ini distorsi akan dibangun ke dalamantisipasi manusia. Ini hanya membutuhkan waktu ahli biologi evolusi—atau, dalam hal ini, siapa pun yang mau luangkan sedikit waktu untuk memikirkan cara kerja evolusi. Berikut logika dasarnya. Kami "dirancang" oleh alam seleksi untuk melakukan hal-hal tertentu yang membantu nenek moyang kita mendapatkan mereka gen ke generasi berikutnya—hal-hal seperti makan, berhubungan seks, mendapatkan penghargaan dari orang lain, dan mengalahkan saingan. saya menaruh "dirancang" dalam tanda kutip karena, sekali lagi, seleksi alam bukanlah perancang yang sadar dan cerdas, tetapi proses yang tidak disadari. Tetap saja, seleksi alam memang menciptakan organisme yang terlihat seolah-olah mereka produk dari seorang desainer yang sadar, seorang desainer yang terus mengutak-atik dengan mereka untuk membuat mereka penyebar yang efektif. Jadi, sebagai sejenis dari eksperimen pikiran, sah-sah saja untuk memikirkan seleksi alam sebagai "perancang" dan tempatkan diri Anda pada posisinya dan tanyakan: Jika Anda you merancang organisme untuk menjadi pandai menyebarkan gen mereka, bagaimana apakah Anda akan membuat mereka mengejar tujuan yang memajukan tujuan ini? Di kata lain, diberikan bahwa makan, berhubungan seks, mengesankan rekan-rekan, dan saingan terbaik membantu nenek moyang kita menyebarkan gen mereka, bagaimana persisnya Anda akan merancang otak mereka untuk membuat mereka mengejar ini tujuan? Saya menyampaikan bahwa setidaknya tiga prinsip dasar desain akan masuk akal:

- . Mencapai tujuan ini harus membawa kesenangan, karena hewan, termasuk manusia, cenderung mengejar hal-hal yang mendatangkan kesenangan.
- . Kesenangan seharusnya tidak bertahan selamanya. Lagi pula, jika kesenangan tidak surut, kami tidak akan pernah mencarinya lagi; makanan pertama kami adalah terakhir kami, karena kelaparan tidak akan pernah kembali. Begitu juga dengan seks: a

□
satu tindakan hubungan seksual, dan kemudian seumur hidup berbaring di sana berjemur di sisa-sisa cahaya. Tidak ada cara untuk memasukkan banyak gen ke generasi berikutnya generasi!

. Otak hewan harus lebih fokus pada (□), fakta bahwa kesenangan akan mengiringi tercapainya suatu tujuan, selain pada (□), the fakta bahwa kesenangan akan hilang segera sesudahnya. Lagi pula, jika Anda fokus pada (□), Anda akan mengejar hal-hal seperti makanan dan seks dan sosial status dengan semangat murni, sedangkan jika Anda fokus pada (□), Anda bisa mulai merasakan ambivalensi. Anda mungkin, misalnya, mulai bertanya apa gunanya mengejar kesenangan jika kesenangan akan hilang segera setelah Anda mendapatkannya dan membuat Anda lapar lebih. Sebelum Anda menyadarinya, Anda akan penuh dengan kebosanan dan berharap Anda melakukannya mengambil jurusan filsafat.

Jika Anda menggabungkan ketiga prinsip desain ini, Anda mendapatkan penjelasan yang cukup masuk akal tentang kesulitan manusia sebagai didiagnosis oleh Sang Buddha. Ya, seperti yang dia katakan, kesenangan itu cepat berlalu, dan, ya, ini membuat kami berulang kali tidak puas. Dan alasannya adalah kesenangan dirancang oleh seleksi alam untuk menguap sehingga ketidakpuasan berikutnya akan membuat kita mengejar lebih banyak kesenangan.

Seleksi alam tidak “ingin” kita bahagia; itu hanya “ingin” kita produktif, dalam arti sempit *produktif*. Dan cara membuat kita produktif adalah dengan melakukanantisipasi terhadap kesenangan sangat kuat tetapi kesenangan itu sendiri tidak bertahan lama. Para ilmuwan dapat melihat logika ini bermain di tingkat biokimia dengan mengamati dopamin, neurotransmitter yang berkorelasi dengan

kesenangan dan antisipasi kesenangan. Dalam satu studi mani, mereka mengambil monyet dan memantau neuron penghasil dopamin saat tetes jus manis jatuh ke lidah monyet. Bisa ditebak, dopamin dilepaskan tepat setelah jus disentuh lidah. Tapi kemudian monyet dilatih untuk mengharapkan tetes trained jus setelah lampu dinyalakan. Saat persidangan berlangsung, semakin banyak dan

lebih banyak dopamin datang ketika lampu menyala, dan lebih sedikit dan lebih sedikit datang setelah jus menyentuh lidah. Kami tidak memiliki cara untuk mengetahui dengan pasti bagaimana rasanya menjadi satu monyet-monyet itu, tetapi tampaknya, seiring berjalannya waktu, di sana lebih pada cara *mengantisipasi* kesenangan yang akan datang dari manisnya, namun kurang dalam hal kenikmatan yang benar-benar datang dari manisnya ¹⁴. Untuk menerjemahkan dugaan ini ke dalam kehidupan sehari-hari istilah manusia:

Jika Anda menemukan jenis kesenangan baru—jika, katakanlah, Anda telah entah bagaimana menghabiskan seluruh hidupmu tanpa makan gula bubuk donat, dan seseorang memberi Anda satu dan menyarankan Anda mencobanya—Anda akan mendapatkan banyak dopamin setelah mencicipi donat meresap. Tapi kemudian, setelah Anda dikonfirmasi sebagai gula bubuk pemakan donat, bagian terbesar dari lonjakan dopamin datang sebelum Anda benar-benar menggigit donat, saat Anda menatap dengan penuh kerinduan; jumlah yang datang setelah gigitan jauh lebih sedikit dari jumlah yang Anda dapatkan setelah gigitan pertama yang menyenangkan itu donat gula bubuk. ledakan dopamin sebelum gigitan Anda sekarang mendapatkan adalah janji lebih banyak kebahagiaan, dan penurunan pasca-gigitan di dopamin, dengan cara, melanggar janji — atau, setidaknya, itu semacam pengakuan biokimia bahwa ada beberapa terlalu menjanjikan. Sejauh Anda membeli janji—kesenangan yang diharapkan lebih besar daripada yang akan diberikan oleh by konsumsi itu sendiri — Anda telah, jika tidak tertipu oleh yang kuat pengertian istilah itu, setidaknya menyesatkan.

Agak kejam, di satu sisi — tetapi apa yang Anda harapkan dari alam pilihan? Tugasnya adalah membangun mesin yang menyebarkan gen, dan jika itu berarti memprogram beberapa ukuran ilusi ke dalam mesin, maka ilusi akan ada.

Wawasan yang Tidak Membantu

Jadi ini adalah salah satu jenis ilmu cahaya yang bisa menghilangkan ilusi. Panggilan itu "cahaya Darwin." Dengan melihat sesuatu dari sudut pandang seleksi alam, kita melihat mengapa ilusi akan dibangun menjadi kami, dan kami memiliki lebih banyak alasan dari sebelumnya untuk melihat bahwa itu adalah ilusi. Tapi—dan ini adalah poin utama dari penyimpangan kecil ini—jenis ini cahaya memiliki nilai terbatas jika tujuan Anda adalah untuk benar-benar membebaskan diri dari ilusi.

Tidak percaya padaku? Coba eksperimen sederhana ini: Renungkan fakta bahwa nafsu kami untuk donat dan hal-hal manis lainnya adalah semacam ilusi—bahwa nafsu secara implisit menjanjikan lebih tahan lama kesenangan daripada yang akan dihasilkan dari mengalah padanya, sementara membutuhkan kita terhadap kekecewaan yang mungkin terjadi. Saat Anda merenungkan fakta ini, pegang donat gula bubuk enam inci dari wajah Anda. Melakukan Anda merasakan nafsu untuk itu secara ajaib melemah? Tidak jika Anda seperti saya, tidak.

Inilah yang saya temukan setelah membenamkan diri ke dalam psikologi evolusioner: mengetahui kebenaran tentang situasi Anda, setidaknya dalam bentuk yang disediakan oleh psikologi evolusioner, belum tentu membuat hidup Anda lebih baik. Bahkan, itu bisa justru memperburuknya. Anda masih terjebak dalam manusia alami siklus pencarian kesenangan yang pada akhirnya sia-sia — psikolog apa? terkadang menyebut "treadmill hedonis"—tetapi sekarang Anda memiliki yang baru alasan untuk melihat absurditasnya. Dengan kata lain, sekarang Anda melihatnya ini adalah treadmill, treadmill yang dirancang khusus untuk menjaga Anda berlari, seringkali tanpa benar-benar berhasil—namun Anda tetap melakukannya berlari!

Dan donat gula bubuk hanyalah puncak gunung es. Maksudku, sebenarnya, tidak terlalu tidak nyaman untuk disadari to logika Darwin di balik kurangnya disiplin diri dalam diet. Di faktanya, Anda mungkin menemukan dalam logika ini alasan yang menghibur: sulit untuk

melawan Ibu Alam, kan? Tapi psikologi evolusioner juga membuatku lebih sadar tentang bagaimana ilusi membentuk jenis lain perilaku, seperti cara saya memperlakukan orang lain dan cara saya dalam berbagai indera, manjakan diri saya. Di alam ini, konsep diri Darwinian kesadaran terkadang sangat tidak nyaman.

Yongey Mingyur Rinpoche, seorang guru meditasi di Tradisi Buddhis Tibet, mengatakan, "Pada akhirnya, kebahagiaan turun untuk memilih antara ketidaknyamanan menjadi menyadari penderitaan mental Anda dan ketidaknyamanan diperintah oleh mereka." Yang dia maksud adalah jika Anda ingin membebaskan diri sendiri dari bagian pikiran yang membuat Anda tidak menyadari kebenaran kebahagiaan, Anda harus terlebih dahulu menyadarinya, yang bisa menjadi tidak menyenangkan.

Oke, baiklah; itu adalah bentuk kesadaran diri yang menyakitkan itu akan bermanfaat—jenis yang pada akhirnya mengarah ke kedalaman kebahagiaan. Tapi jenis yang saya dapatkan dari psikologi evolusioner adalah yang terburuk dari kedua dunia: kesadaran diri yang menyakitkan tanpa kebahagiaan yang mendalam. Saya memiliki *kedua* ketidaknyamanan untuk menyadari penderitaan mental saya *dan* ketidaknyamanan diperintah oleh mereka.

Yesus berkata, "Akulah jalan dan kebenaran dan hidup." Nah, dengan psikologi evolusioner Saya merasa telah menemukan kebenaran. Tapi, nyatanya, saya belum menemukan jalannya. Yang cukup untuk membuat saya bertanya-tanya tentang hal lain yang Yesus katakan: bahwa kebenaran akan ditetapkan kamu bebas. Saya merasa telah melihat kebenaran dasar tentang sifat manusia, dan Saya melihat lebih jelas dari sebelumnya bagaimana berbagai ilusi memenjarakan saya, tetapi kebenaran ini tidak sama dengan kartu Keluar dari Penjara Gratis. Jadi apakah ada versi lain dari kebenaran di luar sana yang akan membebaskanku? Tidak, saya tidak berpikir begitu. Setidaknya, saya tidak berpikir ada *alternatif* kebenaran yang disajikan oleh sains; seleksi alam, suka atau tidak, adalah proses yang menciptakan kita. Tapi beberapa tahun kemudian menulis *e Moral Animal*, saya mulai bertanya-tanya apakah ada jalan untuk *mengoperasionalkan* kebenaran—sebuah cara untuk menempatkan yang aktual dan ilmiah

□ □

kebenaran tentang sifat manusia dan kondisi manusia ke dalam bentuk itu tidak hanya akan mengidentifikasi dan menjelaskan ilusi yang kita kerjakan bawah tetapi juga akan membantu kita membebaskan diri dari mereka. saya mulai bertanya-tanya apakah Buddhisme Barat yang saya dengar ini mungkin seperti itu. Mungkin banyak dari ajaran Buddha adalah mengatakan pada dasarnya hal yang sama dengan ilmu psikologi modern mengatakan. Dan mungkin meditasi sebagian besar merupakan cara yang berbeda dari menghargai kebenaran ini—dan, sebagai tambahan, cara untuk benar-benar melakukan sesuatu tentang mereka.

Jadi pada bulan Agustus saya menuju ke pedesaan Massachusetts untuk pertama saya retreat meditasi hening—seminggu penuh dikhususkan untuk meditasi dan tanpa gangguan seperti email, berita dari luar dunia, dan berbicara dengan manusia lain.

Kebeneran tentang Perhatian

Anda bisa dimaafkan karena meragukan bahwa retreat seperti ini akan menghasilkan sesuatu yang sangat dramatis atau mendalam. Retreat itu adalah, Secara umum, dalam tradisi “meditasi kesadaran”, jenis meditasi yang mulai populer di Barat dan bahwa di tahun-tahun sejak itu telah menjadi arus utama. Seperti biasa dijelaskan, perhatian—hal yang menjadi tujuan meditasi perhatian untuk mengolah—tidak terlalu dalam atau eksotis. Hidup dengan penuh kesadaran berarti membayar memperhatikan, untuk “mewaspadai” apa yang terjadi di sini dan sekarang dan untuk mengalaminya dengan cara yang jelas dan langsung, tidak terhalang oleh berbagai gangguan mental. Berhenti dan cium bunga mawar. Ini adalah deskripsi yang akurat tentang perhatian sejauh ini. Tapi itu tidak pergi terlalu jauh. “Perhatian,” seperti yang dipahami secara populer, hanyalah awal dari kesadaran. Dan itu dalam beberapa hal awal yang menyesatkan. Jika Anda menyelidiki tulisan Buddhis kuno, Anda tidak akan menemukan banyak nasihat untuk berhenti dan cium bunga mawar—dan itu benar bahkan jika Anda fokus pada

□ □

tulisan-tulisan yang menonjolkan kata *sati*, kata itu diterjemahkan sebagai “perhatian.” Memang, terkadang tulisan-tulisan ini tampaknya membawa pesan yang sangat berbeda. teks Buddhis kuno dikenal sebagai *Empat Landasan Perhatian Penuh*—hal yang paling dekat ada dalam Bible of Mindfulness—mengingatkan kita bahwa tubuh kita adalah “penuh dengan berbagai macam hal yang najis” dan memerintahkan kita untuk merenungkan bahan-bahan tubuh seperti “tinja, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, air liur, lendir, cairan pada persendian, air seni.” Itu juga meminta kita untuk membayangkan tubuh kita “satu hari, dua hari, mati tiga hari—kembung, pucat, dan bemanah.”

Saya tidak mengetahui adanya buku terlaris tentang perhatian meditasi yang disebut *Stop and Smell the Feces*. Dan saya belum pernah mendengar seorang guru meditasi menyarankan agar saya bermeditasi dengan empedu saya, dahak, dan nanah atau pada mayat yang membusuk itu suatu saat nanti.

Apa yang disajikan hari ini sebagai tradisi meditasi kuno adalah sebenarnya merupakan terjemahan selektif dari tradisi meditasi kuno, dalam beberapa kasus dirawat dengan hati-hati. Tidak ada skandal di sini. tidak ada yang salah dengan modern penafsir agama Buddha bersikap selektif—bahkan, kadang-kadang, kreatif—dalam apa yang mereka hadirkan sebagai agama Buddha. Semua rohani tradisi berkembang, beradaptasi dengan waktu dan tempat, dan Buddhis ajaran yang menemukan audiens hari ini di Amerika Serikat dan Eropa adalah produk dari evolusi semacam itu.

Hal utama, untuk tujuan kita, adalah bahwa evolusi ini—evolusi yang telah menghasilkan khas Barat, dua puluh satu Buddhisme versi abad—belum memutuskan hubungan antara praktik saat ini dan pemikiran kuno. Modern meditasi kesadaran tidak persis sama dengan kuno meditasi kesadaran, tetapi keduanya memiliki kesamaan landasan filosofis. Jika Anda mengikuti logika yang mendasari salah satu dari mereka cukup jauh, Anda akan menemukan klaim dramatis: bahwa kita adalah, secara metaforis, hidup di dalam Matrix. Namun

□ □

meditasi kesadaran duniawi kadang-kadang terdengar, itu adalah berlatih itu, jika dikejar dengan ketat, dapat membuat Anda melihat apa Morpheus mengatakan pil merah akan membiarkan Anda melihat. Yaitu, “seberapa dalam” lubang kelinci pergi.”

Pada retreat meditasi pertama itu, saya memiliki beberapa yang cukup kuat pengalaman — cukup kuat untuk membuatku ingin melihat caranya dalam lubang kelinci pergi. Jadi saya membaca lebih banyak tentang Buddhis filsafat, dan berbicara dengan para ahli agama Buddha, dan akhirnya melanjutkan lebih banyak retreat meditasi, dan mendirikan retreat harian latihan meditasi.

Semua ini membuat saya lebih jelas mengapa *Matriks* datang ke dikenal sebagai "film dharma." psikologi evolusioner□ sudah meyakinkan saya bahwa orang pada dasarnya cantik tertipu, agama Buddha, ternyata, melukiskan bahkan lebih dramatis gambar. Dalam pandangan Buddhis, delusi menyentuh setiap hari persepsi dan pemikiran dengan cara yang lebih halus dan lebih meresap daripada yang saya bayangkan. Dan dengan cara yang masuk akal bagi saya. Di lain kata-kata, delusi semacam ini, menurutku, bisa dijelaskan sebagai produk alami dari otak yang telah direkayasa oleh seleksi alam. Semakin saya melihat ke dalam agama Buddha, semakin banyak radikal tampaknya, tetapi semakin saya memeriksanya dalam terang psikologi modern, tampaknya semakin masuk akal. Kehidupan nyata Matrix, di mana kita sebenarnya tertanam, muncul lebih seperti yang ada di film—tidak terlalu membingungkan, mungkin, tapi sangat menipu dan akhirnya menindas, dan sesuatu yang sangat dibutuhkan umat manusia untuk melarikan diri. Kabar baiknya adalah hal lain yang saya yakini: jika Anda mau untuk melarikan diri dari Matriks, tawaran praktik dan filosofi Buddhis harapan yang kuat. Buddhisme tidak sendirian dalam janji ini. ada tradisi spiritual lainnya yang membahas kesulitan manusia dengan wawasan dan kebijaksanaan. Tapi meditasi Buddhis, bersama dengannya filosofi yang mendasarinya, mengatasi kesulitan itu dengan cara yang mencolok

□ □
cara langsung dan komprehensif. Buddhisme menawarkan secara eksplisit an diagnosis masalah dan pengobatannya. Dan obatnya, ketika berhasil, tidak hanya membawa kebahagiaan tetapi kejelasan visi: kebenaran yang sebenarnya tentang hal-hal, atau setidaknya sesuatu cara, jauh lebih dekat dengan itu daripada pandangan kita sehari-hari tentang mereka. Beberapa orang yang telah melakukan meditasi dalam beberapa tahun terakhir telah melakukannya untuk alasan dasarnya terapeutik. latihan pengurangan stres berbasis kesadaran atau fokus pada beberapa hal tertentu masalah pribadi. Mereka mungkin tidak tahu bahwa meditasi yang mereka latih bisa menjadi upaya spiritual yang mendalam dan dapat mengubah pandangan mereka tentang dunia. mereka, tanpa mengetahuinya, mendekati ambang pilihan dasar, pilihan yang hanya mereka bisa membuat. Seperti yang dikatakan Morpheus kepada Neo, "Saya hanya bisa menunjukkan kepada Anda pintu. Kaulah yang harus melewatinya." buku itu adalah upaya untuk menunjukkan pintu kepada orang-orang, beri mereka gambaran tentang apa terletak di luar itu, dan menjelaskan, dari sudut pandang ilmiah, mengapa apa? terletak di luarnya memiliki klaim yang lebih kuat untuk menjadi nyata daripada dunia mereka kenal. [saya](#). Ini dan semua belati berikutnya mengacu pada catatan elaboratif yang dapat ditemukan di bagian Catatan di akhir buku.

□ □



Paradoks Meditasi

Saya tidak seharusnya memberi tahu Anda tentang kesuksesan besar pertama saya di bermeditasi. Alasannya adalah bahwa tidak seharusnya *ada* kesuksesan saat bermeditasi. Seperti yang akan dikatakan oleh guru meditasi yang baik kepada Anda, jika Anda berbicara tentang meditasi dalam hal keberhasilan atau kegagalan, Anda salah paham apa itu meditasi. Di sini saya harus berangkat dari ortodoksi. Saya tidak akan menganjurkan meditasi jika saya tidak berpikir ada sesuatu yang bisa dilakukan orang dicapai olehnya. Dan jika orang tidak mencapai sesuatu itu, yah, itu akan merupakan kegagalan, kan? Seperti dalam: kebalikan dari kesuksesan. Memang, mungkin lebih baik bagi orang yang bermeditasi untuk tidak to *berpikir* tentang sukses, tapi itu karena memikirkan sukses menghalangi kesuksesan! Dan, memang, jika Anda melakukannya mencapai "keberhasilan" meditatif yang dapat mengarah pada kerangka baru pikiran yang kurang terjebak dalam mengejar kesuksesan daripada yang lama kerangka berpikir—kurang fokus untuk mencapai tujuan tertentu jenis tujuan material yang jauh, lebih sadar di sini dan sekarang. Singkatnya: Anda dapat mencapai kesuksesan terbaik dalam meditasi dengan tidak mengejar kesuksesan, dan mencapai kesuksesan ini mungkin berarti kurang peduli tentang kesuksesan, setidaknya sebagai sukses didefinisikan secara konvensional. Jika ini terdengar paradoks yang tak tertahankan, mungkin Anda harus berhenti membaca di sini, karena ini bukan yang terakhir kalinya kita menemukan paradoks di praktik Buddhis atau ajaran Buddhis. en lagi, ada hal-hal paradoks dalam fisika modern (elektron adalah partikel dan gelombang), dan fisika modern bekerja dengan baik. Jadi Anda mungkin juga terus membaca.

□ □

Bagaimanapun, sebelum saya melanggar protokol dengan memberi tahu Anda tentang yang pertama "sukses" besar sebagai seorang meditator, saya harus melakukan pelanggaran lagi protokol dengan mencatat apa meditator alami buruk saya. at Anda seharusnya tidak berbicara tentang betapa buruknya Anda dalam bermeditasi akibat wajar langsung dari aksioma bahwa tidak ada hal seperti itu sebagai berhasil atau gagal dalam bermeditasi. Dan jika saya melanggar aksioma, saya mungkin juga melanggar wajarnya, jadi begini. Misalkan Anda memberi peringkat semua orang di dunia dalam hal kemungkinan mereka mengambil meditasi kesadaran dengan mudah— duduk, fokus pada napas, dan perlahan-lahan tenggelam ke dalam keadaan tenang, pengamatan tanpa perasaan. Di salah satu ujung spektrum Anda akan memiliki Bobby Knight—pelatih bola basket perguruan tinggi terkenal karena wajahnya yang merah dan marah dan untuk sekali melemparkan kursi ke sebuah lapangan basket. Di ujung lain Anda akan memiliki, saya tidak tahu,

Dalai Lama atau mungkin almarhum Tuan Rogers. Pada spektrum ini, saya akan jauh lebih dekat dengan Bobby Knight daripada dengan Dalai Lama atau Tuan Rogers. Saya tidak pernah melempar kursi ke lapangan basket, tapi saya melempar kaki ayam ke tamu makan malam ketika saya berusia empat tahun dan pemukul bisbol di saudara ipar ketika saya berusia dua belas tahun. Dengan senang hati, my kegemaran melempar barang ke orang telah berkurang seiring bertambahnya usia, tapi volatilitas yang mendasarinya belum sepenuhnya hilang. Dan volatilitas tidak memuluskan jalan menuju perhatian penuh. Plus (dan mungkin terkait) ada sikap saya terhadap orang lain manusia, yang dapat menghalangi *metta*, atau kebaikan, yang seharusnya Anda gunakan selama jenis tertentu meditasi. Michael Kinsley, editor *New Republic of* ketika saya bekerja di sana bertahun-tahun yang lalu, menyarankan, bahkan tidak setengah bercanda, bahwa saya harus menulis kolom yang disebut "□ e Misanthrope." Sebenarnya, saya pikir itu terlalu menyederhanakan masalah saya. Saya tidak punya disposisi bermusuhan terhadap umat manusia itu sendiri. Bahkan, saya merasa cukup hangat terhadap umat manusia. Ini individu manusia yang saya punya masalah dengan. Saya rentan terhadap skeptisisme tertentu tentang motif orang dan

□ □

karakter, dan penilaian kritis ini dapat mengeras menjadi bertahan lama penilaian yang keras. Saya sangat keras pada orang-orang yang tidak setuju dengan saya tentang masalah moral atau politik yang saya anggap penting. Begitu saya menempatkan orang-orang ini di sisi lain dari ideologi kritis batas, saya bisa mengalami kesulitan berpikir murah hati dan simpatik pikiran tentang mereka. Di atas semua ini, ada gangguan perhatian-defisit saya. Meditasi cukup sulit bahkan jika Anda memiliki keterampilan normal konsentrasi. Bukan saya. Inilah hal yang menarik tentang spektrum hipotetis ini orang-orang yang diberi peringkat dari meditator yang paling mungkin hingga yang paling tidak mungkin meditator: meditator yang paling tidak mungkin adalah orang-orang yang tampaknya seem paling membutuhkan manfaat meditasi! Secara pribadi, saya pikir jika Dalai Lama tidak pernah mulai bermeditasi, dia tetap cantik pria yang mudah bergaul. Saya tidak berpikir dia dilahirkan dengan banyak tepi kasar yang perlu diampelas. Begitu juga dengan Tuan Rogers. Bobby Knight dan saya adalah cerita lain sama sekali. Oleh karena itu paradoks meditasi lainnya: masalah-masalah yang meditasi dapat membantu Anda mengatasi sering membuat sulit untuk bermeditasi di tempat pertama. Ya, meditasi dapat membantu Anda memperpanjang rentang perhatian, redam amarahmu, dan lihat sesama manusia makhluk kurang menghakimi. Sayangnya, rentang perhatian yang pendek, temperamen panas, dan kecenderungan untuk penilaian yang keras dapat memperlambat Anda kemajuan di sepanjang jalan meditasi. Ini adalah berita buruk bagi saya. Tapi ada sisi positifnya jika saya memiliki susunan yang kaya ini halangan untuk meditasi. Mereka membuat saya menjadi tikus laboratorium yang baik, semacam standin untuk sisa umat manusia. Lagipula, bahkan jika aku skor lebih tinggi pada skala ini daripada rata-rata orang, kebanyakan orang skor jauh lebih tinggi pada mereka daripada yang optimal. Dan mungkin saja bahwa rata-rata orang mendapat skor lebih tinggi daripada sebelumnya kasus. Teknologi pengalih perhatian telah membuat defisit perhatian lebih umum. Dan ada sesuatu tentang yang modern

□ □

lingkungan—sesuatu yang bersifat teknologi atau budaya atau politik atau semua hal di atas — yang tampaknya kondusif untuk penilaian yang keras dan siap marah. Lihat saja semua kesukuan — perselisihan dan bahkan and konflik terbuka sepanjang agama, etnis, nasional, dan ideologis garis. Semakin banyak, tampaknya, sekelompok orang mendefinisikan mereka identitas dalam hal oposisi tajam terhadap kelompok orang lain. Saya menganggap kesukuan ini sebagai masalah terbesar di zaman kita. saya pikir itu bisa membatalkan ribuan tahun gerakan menuju global integrasi, mengungkap web sosial tepat ketika teknologi telah technology membawa prospek komunitas planet yang kohesif di dalam mencapai. Mengingat bahwa dunia masih sarat dengan senjata nuklir dan bioteknologi itu membuka kotak Pandora yang baru persenjataan, Anda dapat membayangkan impuls kesukuan kami mengantarkan a benar-benar zaman kegelapan. Atau mungkin aku terbawa suasana. Bagaimanapun, saya akan mengampuni Anda versi full-length, volume tinggi dari khotbah saya tentang kami planet yang terancam. Anda tidak perlu membagikan ketakutan apokaliptik saya untuk berpikir bahwa akan baik bagi dunia jika meditasi dapat membantu lebih banyak orang mengatasi kecenderungan mental yang menopang bentuk tribalisme yang lebih agresif. Dan jika itu dapat membantu *saya* mengatasinya—bantu saya meredam amarah dan renungkan musuh, nyata dan imajiner, lebih tenang — itu bisa membantu hampir siapa pun mengatasi mereka. itulah yang membuatku menjadi teladan tikus laboratorium. Saya adalah perwujudan berjalan dari apa yang saya anggap menjadi masalah terbesar yang dihadapi umat manusia. Saya, dalam mikrokosmos, ada apa dengan dunia. Karier saya sebagai tikus laboratorium dimulai dengan sungguh-sungguh ketika saya pergi ke retreat itu di pedesaan Massachusetts pada bulan Agustus . saya telah memutuskan meditasi itu layak untuk dijelajahi, tetapi saya telah mempelajarinya dengan santai eksperimen tidak akan membuat orang seperti saya terlalu jauh. Boot perkemahan sudah beres. Jadi saya mendaftar untuk retreat tujuh hari di Lembaga Meditasi Wawasan, berlokasi di Pleasant

□ □

Jalan di kota Barre. Di sini, setiap hari, saya akan duduk meditasi selama total lima setengah jam dan berjalan meditasi selama itu. Adapun sisa hari itu, kapan

Anda menambahkan tiga kali makan (diam), "pekerjaan yogi" satu jam di pagi hari (menghisap lorong, dalam kasus saya), dan mendengarkan salah satu dari guru memberikan "pembicaraan dharma" di malam hari, Anda sudah cukup banyak kelelahan hari itu. Yang bagus, karena jika ada waktu Anda perlu disia-siakan, cara tradisional membuangnya tidak akan tersedia. Tidak ada TV, tidak ada internet, tidak ada berita dari luar dunia. Dan Anda tidak seharusnya membawa buku untuk dibaca atau melakukan apa pun penulisan. (□ Pada aturan terakhir saya diam-diam melanggar sehingga saya memiliki catatan acara. Saya tidak berencana untuk menulis buku ini pada saat itu, tetapi saya seorang penulis, dan saya mempertimbangkan hampir semua yang saya lakukan untuk saya mill.) Dan, tentu saja, tidak berbicara.

Regimen harian ini mungkin tidak terdengar melelahkan, karena, selain dari pekerjaan yogi, itu tidak melibatkan apa pun yang biasa kita sebut pekerjaan. Tapi beberapa hari pertama cukup menyiksa. Pernahkah kamu mencoba duduk di atas bantal dengan kaki disilangkan, fokus pada nafas? Ini bukan piknik, apalagi jika kamu seburuk itu dalam fokus nafasmu seperti aku. Di awal retreat, saya bisa menempuh empat puluh sesi meditasi lima menit tanpa pernah mempertahankan fokus untuk sepuluh napas berturut-turut. Dan saya tahu, karena saya menghitung! Berkali-kali, setelah saya menghitung tiga atau empat napas, pikiran saya akan mengembara, dan akhirnya saya menyadari bahwa saya telah kalah hitung — atau, dalam beberapa kasus, bahwa saya masih melalui gerakan menghitung tetapi sebenarnya sedang memikirkan sesuatu yang lain dan tidak secara sadar merasakan nafas.

Itu tidak membantu bahwa saya marah pada diri sendiri setiap kali ini terjadi—lebih marah dan lebih marah seperti beberapa hari pertama berlalu di. Secara alami, kemarahan saya kemudian meluas ke semua orang yang tampaknya melakukan lebih baik daripada saya. Yang sekitar delapan puluh orang—yaitu, semua orang. Bayangkan terjebak selama seminggu dengan

□ □

delapan puluh orang yang melakukan lebih baik dari Anda! Orang yang berhasil saat Anda gagal—atau setidaknya "berhasil" saat Anda "gagal."

Terobosan Besar Saya

Terobosan besar saya datang pada pagi kelima retreat. Setelah sarapan, saya terlalu banyak mengonsumsi kopi instan telah saya bawa, dan ketika saya mencoba bermeditasi, saya merasakan gejala klasiknya overcaffeination: ketegangan yang sangat tidak menyenangkan di rahang saya yang membuat rasanya ingin mengertakkan gigi. Perasaan itu terus mengganggu fokus, dan, setelah mencoba beberapa saat untuk melawan penyusupan, akhirnya aku menyerah begitu saja dan mengalihkan perhatianku pada ketegangan di rahangku. Atau mungkin itu bukan pergeseran perhatian seperti perluasan perhatian — tetap sadar akan napasku tapi membiarkannya surut ke latar belakang sebagai rahang yang menyebalkan ini sensasi pindah ke tengah panggung.

Ini semacam penyesuaian kembali perhatian, omong-omong, adalah hal yang sangat baik untuk dilakukan. Dalam meditasi kesadaran sebagaimana adanya biasanya diajarkan, titik fokus pada napas Anda bukan hanya untuk fokus pada napas Anda. Itu untuk menstabilkan pikiranmu, untuk membebaskannya darinya keasyikan normal sehingga Anda dapat mengamati hal-hal yang terjadi dengan cara yang jelas, tidak tergesa-gesa, dan kurang reaktif. Dan "hal-hal" yang sedang terjadi" dengan tegas mencakup hal-hal yang terjadi di dalam pikiran Anda. Perasaan muncul di dalam diri Anda—kesedihan, kecemasan, kejengkelan, kelegaan, kegembiraan—dan Anda mencoba mengalaminya dari a sudut pandang yang berbeda dari biasanya, tidak melekat pada kebaikan perasaan atau melarikan diri dari yang buruk, melainkan hanya mengalaminya secara langsung dan mengamatinya. ini adalah Perspektif yang berubah bisa menjadi awal dari fundamental dan perubahan yang bertahan lama dalam hubungan Anda dengan perasaan Anda; kamu bisa, jika semua berjalan dengan baik, berhenti menjadi budak mereka.

□ □

Setelah mencurahkan perhatian pada perasaan berkafein berlebihan di rahang saya, saya tiba-tiba memiliki sudut pada kehidupan batin saya bahwa saya akan belum pernah sebelumnya. Saya ingat memikirkan sesuatu seperti, "Ya, itu sensasi penggilingan masih ada — sensasi yang biasanya saya definisikan sebagai tidak menyenangkan. Tapi sensasi itu ada di rahangku, dan itu bukan tempat saya. Saya di sini di kepala saya." aku tidak lagi mengidentifikasi dengan perasaan; Saya melihatnya secara objektif, saya kira Anda bisa mengatakan. Dalam waktu sesaat itu sepenuhnya kehilangan cengkeramannya pada saya. Itu adalah hal yang sangat aneh untuk memiliki perasaan yang tidak menyenangkan berhenti menjadi tidak menyenangkan tanpa benar-benar pergi.

Ada paradoks di sini. (Jangan bilang aku tidak memperingatkanmu!) Kapan Saya pertama kali memperluas perhatian saya untuk mencakup yang menjengkelkan sensasi penggilingan rahang yang mengganggu, ini melibatkan relaksasi saya resistensi terhadap sensasi. Saya, dalam arti tertentu, menerima, bahkan merangkul perasaan yang selama ini aku coba jaga jaraknya. Tetapi hasil dari kedekatan yang lebih dekat dengan perasaan ini adalah untuk memperoleh semacam jarak darinya — tingkat keterpisahan tertentu (atau, seperti beberapa guru meditasi lebih memilih, untuk alasan yang agak teknis, dengan kata lain, "tidak terikat"). Ini adalah sesuatu yang bisa terjadi lagi dan lagi melalui meditasi: menerima, bahkan merangkul, dan perasaan tidak menyenangkan dapat memberi Anda jarak kritis darinya itu berakhir mengurangi ketidaknyamanan.

Bahkan, satu hal yang kadang-kadang saya lakukan ketika saya merasa sangat sedih— dan ini adalah sesuatu yang dapat Anda coba meskipun Anda sudah tidak pernah bermeditasi—duduk, pejamkan mata, dan pelajari study kesedihan: terima kehadirannya dan amati saja bagaimana sebenarnya membuatku merasa. Misalnya, agak menarik bahwa, meskipun saya mungkin tidak dekat dengan benar-benar menangis, perasaan sedih tidak memiliki kehadiran yang kuat tepat di sekitar bagian matak yang akan aktif jika saya mulai menangis. Saya tidak pernah memperhatikan itu sebelumnya merenungkan kesedihan. adalah pengamatan yang cermat terhadap kesedihan,

□ □

dikombinasikan dengan semacam penerimaan itu, menurut pengalamannya, membuatnya kurang menyenangkan.

Sekarang, inilah pertanyaan yang mendasar: Yang mana, jika salah satu, dari dua persepsi saya adalah "lebih benar"—ketika perasaan itu terasa tidak menyenangkan, atau ketika ketidaknyamanan mereda dan perasaan the menjadi, untuk tujuan praktis, netral? Dengan kata lain:

Apakah ketidaknyamanan awal dalam arti apa pun adalah ilusi? Pasti, dengan mengadopsi perspektif lain, saya membuatnya menghilang—dan itu sesuatu yang sering benar dari apa yang kita sebut ilusi: menggeser Anda perspektif mengusir mereka. Tapi apakah ada alasan tambahan untuk menganggapnya sebagai ilusi?

Pertanyaan ini jauh melampaui episode kecil saya sendiri little melampaui kafein berlebihan dan melankolis. Ini berlaku, di prinsip, untuk semua perasaan negatif: ketakutan, kecemasan, kebencian, harga diri kebencian, dan lainnya. Bayangkan jika perasaan negatif kita, atau setidaknya banyak dari mereka, ternyata ilusi, dan kita bisa menghilangkannya dengan hanya merenungkannya dari sudut pandang tertentu.

Sakit at Tidak Sakit

Tidak diragukan lagi bahwa pelatihan meditasi telah memungkinkan beberapa orang menjadi pada dasarnya acuh tak acuh terhadap apa yang sebaliknya akan adalah rasa sakit yang tak tertahankan. Pada bulan Juni seorang biarawan bernama ich Quang Duc melakukan protes publik terhadap Vietnam Selatan perlakuan pemerintah terhadap umat Buddha. Di atas bantal yang ditempatkan di a Jalan Saigon, dia mengambil posisi lotus. Setelah bhikkhu lain menaungkan bensin ke atasnya, Duc berkata, "Sebelum menutup mata dan—bergerak menuju visi Sang Buddha, saya dengan hormat memohon untuk Presiden Ngo Dinh Diem untuk mengambil pikiran belas kasih terhadap bangsa dan melaksanakan persamaan agama untuk mempertahankan kekuatan tanah air selamanya." en dia menyalakan a pertandingan. Jurnalis David Halberstam, yang menyaksikan

□ □

acara, menulis, "Saat dia terbakar, dia tidak pernah menggerakkan otot, tidak pernah mengeluarkan suara, ketenangan luarnya sangat kontras dengan—meratap orang-orang di sekitarnya."

Sekarang, Anda mungkin berpendapat bahwa Duc, jauh dari membebaskan dirinya sendiri dari ilusi, sebenarnya *menderita* ilusi. Lagipula, kenyataannya adalah bahwa ia *telah* terbakar sampai mati. Jadi jika dia kekurangan sensasi yang biasanya kita kaitkan dengan terbakar sampai mati — a sensasi yang membawa rasa sakit yang hebat dan memicu alarm yang akan menyerang sebagian besar dari kita sebagaimana mestinya — maka tidak adakah yang masuk akal? yang dia tidak mendapatkan gambar?

Pertanyaan yang saya lingkari—yang mana dari pertanyaan "normal" kita perasaan, pikiran, dan persepsi dalam beberapa hal adalah ilusi—penting karena dua alasan. Salah satu alasannya sederhana dan praktis: jelas, jika banyak perasaan yang tidak menyenangkan—perasaan cemas, takut, membenci diri sendiri, melankolis, dan sebagainya—dalam beberapa hal adalah ilusi, dan kita dapat menggunakan meditasi untuk menghilangkannya atau setidaknya melemahkannya pegangan pada kami, itu berita yang dapat Anda gunakan. Alasan lain adalah pada awalnya sekilas lebih akademis, tetapi pada akhirnya memiliki semacam praktis nilai juga. Mencari tahu ketika perasaan kita menyesatkan kita akan membantu menjelaskan pertanyaan apakah pandangan Buddhis tentang pikiran, dan hubungan pikiran dengan kenyataan, sama gilanya kadang terdengar. Apakah realitas yang dirasakan, atau sebagian besar darinya, benar-benar ilusi?

Pertanyaan ini membawa kita ke kedalaman filosofi Buddhis bahwa tidak sering tenggelam dalam akun meditasi populer. Tentu saja, akun ini cenderung fokus pada hal-hal dengan hasil jangka pendek—pengurangan stres, meningkatkan harga diri, dan sebagainya on—tanpa masuk jauh ke dalam konteks filosofis di mana meditasi Buddhis muncul dan di dalamnya ada berkembang. Menggunakan meditasi dengan cara ini, sebagai terapi murni perangkat yang tidak terlalu mengubah pandangan Anda tentang kenyataan, adalah a

□ □

hal yang sangat baik untuk dilakukan. Ini baik untukmu, dan mungkin akan terjadi baik untuk dunia.

Tetap saja, menggunakan meditasi dengan cara ini tidak dengan sendirinya mengambil risiko pil. Mengambil pil merah berarti mengajukan pertanyaan dasar tentang hubungan pengamat dengan yang dirasakan dan memeriksa dasar dari pandangan normal kita tentang realitas. Jika Anda berpikir serius tentang mengambil pil merah, Anda akan penasaran apakah pandangan Buddhis tentang dunia "berfungsi" tidak hanya dalam terapi tetapi dalam arti yang lebih filosofis. Apakah ini Buddhis? perspektif, dengan konsepsi yang tampaknya kacau balau tentang apa itu nyata dan apa yang tidak, masuk akal menurut sains modern? Itulah pertanyaan yang akan saya bahas di bab berikutnya—dan, memang, di sebagian besar sisa buku ini. Seperti yang akan kita lihat, pertanyaan ini penting atas dasar filosofis belaka, juga memiliki implikasi untuk bagaimana kita menjalani hidup kita—implikasinya, meskipun dalam arti tertentu praktis, mungkin lebih baik digambarkan sebagai "spiritual" daripada sebagai "terapeutik."

Tapi pertama-tama kata hati-hati. Sebenarnya, tidak ada "Pandangan Buddha tentang dunia." Buddhisme mulai terpecah menjadi aliran interpretasi yang berbeda tidak lama setelah itu muncul, sekitar pertengahan milenium pertama SM. Akibatnya, sama seperti di sana adalah Kristen Katolik dan Protestan dan Sunni dan Syiah Muslim, ada cabang pemikiran Buddhis yang berbeda bahwa berbeda pada poin-poin tertentu dari doktrin.

Pembagian paling mendasar dalam agama Buddha adalah antara aliran eravada dan aliran Mahayana. Meditasi saya sendiri tradisi, Vipassana, berasal dari silsilah eravada. ini dalam silsilah Mahayana (yang termasuk Quang Duc) bahwa Anda menemukan konsepsi ilusi yang paling luas secara radikal. Beberapa umat Buddha Mahayana bahkan menganut "pikiran-saja" doktrin yang, dalam inkarnasinya yang lebih ekstrem, menolak hal-hal yang kita "persepsikan" melalui kesadaran sebagai, secara harfiah,

□ □

bagian dari imajinasi kita. adalah untaian pemikiran Buddhis—untaian yang paling jelas beresonansi dengan film *e Matrix*—tidak dominan dalam Buddhisme Mahayana, apalagi dalam agama Buddha pada umumnya. Tetapi bahkan Buddha arus utama pemikir menerima beberapa versi konsep kekosongan, yang halus ide yang sulit untuk ditangkap dalam beberapa kata (atau dalam banyak kata) tapi pasti memegang, minimal, bahwa hal-hal yang kita lihat ketika kita melihat keluar pada dunia memiliki lebih sedikit cara yang berbeda dan eksistensi substansial daripada yang tampaknya mereka miliki. Dan kemudian ada gagasan Buddhis yang terkenal bahwa diri—Anda ketahuilah, diri Anda, diri saya—adalah sebuah ilusi. Dalam pandangan ini, "Anda" itu Anda pikirkan sebagai memikirkan pikiran Anda, merasakan perasaan Anda, dan membuat keputusan Anda tidak benar-benar ada.^{saya} Jika Anda menggabungkan dua ide dasar Buddhis ini—gagasan tentang bukan-diri dan gagasan tentang kekosongan—Anda memiliki radikal proposisi: baik dunia di dalam diri Anda maupun dunia di luar Anda adalah apa pun seperti tampaknya. Kedua ide ini akan membuat kebanyakan orang meragukan, jika tidak gila. Sekali lagi, karena premis dari ide-ide ini adalah bahwa orang secara alami tertipu, tampaknya sesat untuk membiarkan orang people reaksi alami terhadap mereka membuat kita tidak menjelajahinya. adalah buku bukanlah bagian kecil dari eksplorasi kedua gagasan ini, dan apa yang saya berharap untuk menunjukkan adalah bahwa mereka membuat banyak akal. Kedua alam kita pandangan dunia "di luar sana" dan pandangan alami kita tentang dunia "di sini"—dunia di dalam kepala kita—sangat menyesatkan. Terlebih lagi, gagal melihat dua dunia ini dengan jelas mengarah, seperti Buddhisme memegang, untuk banyak penderitaan. Dan meditasi dapat membantu kita melihat mereka lebih jelas. Ketika saya mengatakan kita akan menjelajahi ilmiah dasar dari pandangan dunia Buddhis, saya tidak bermaksud "ilmiah" landasan" dalam arti bukti ilmiah bahwa meditasi dapat mengurangi penderitaan. Jika Anda menginginkan bukti seperti itu, ada banyak

□ □

penelitian, tersedia dan dilaporkan secara luas, yang tampaknya menunjukkan sebanyak. Dan saya tidak bermaksud "dasar ilmiah" hanya di merasakan apa yang terjadi di otak saat Anda bermeditasi dan mulai mengubah pandangan Anda tentang realitas — meskipun saya pasti akan masuk ke beberapa studi pemindaian otak yang lebih penting. Maksud saya "dasar ilmiah" dalam arti menggunakan semua alat psikologi modern untuk melihat pertanyaan-pertanyaan seperti ini: Mengapa, dan dengan cara khusus apa, manusia secara alami tertipu? Bagaimana sebenarnya cara kerja delusi? Bagaimana delusi membuat kita menderita? Bagaimana itu membuat kita membuat orang lain menderita? Mengapa resep Buddhis untuk menghilangkan delusi—khususnya, bagian meditatif dari resep itu—kerja? Dan apa artinya itu berfungsi sepenuhnya? Di lain kata-kata, apakah keadaan yang sulit dipahami yang dikatakan terletak pada puncaknya dari jalan meditatif—kadang-kadang disebut pencerahan—benar-benar memenuhi syarat untuk istilah itu? Bagaimana rasanya melihat dunia dengan kejelasan sempurna? Dan berbicara tentang dunia: Apakah menyelamatkan dunia—menjaga psikologi kesukuan dari menutupi planet dalam kekacauan dan pertumpahan darah — benar-benar hanya masalah memperjelas visi orang dunia? Saya seharusnya tidak mengatakan "hanya," karena, jelas, jika delusi sudah mendarah daging dalam diri kita, maka menghilangkannya akan membutuhkan usaha. Tetap saja, langkah baiknya mengetahui apakah perjuangan untuk perdamaian abadi adalah juga perjuangan untuk kebenaran; selama kita melakukan tugas sebagai Hercules sebagai penyelamat dunia, akan sangat bagus untuk membunuh dua burung dengan satu batu! Akan menyenangkan juga untuk berpikir bahwa ketika orang mengejar jalan menuju pembebasan—gunakan meditasi untuk mencoba dan melihat dunia lebih jelas, dan dalam proses mengurangi penderitaan mereka—mereka membantu umat manusia secara luas, bahwa pencarian individu keselamatan memajukan pencarian keselamatan sosial. Langkah pertama dalam penyelidikan epik ini adalah melihat lebih dekat pada kami perasaan: sakit, senang, takut, cemas, cinta, nafsu, dan sebagainya. perasaan

□ □

memainkan peran yang sangat besar dalam membentuk persepsi kita dan membimbing kita sepanjang hidup—lebih besar dari yang disadari kebanyakan orang. Apakah mereka dapat diandalkan? itu pertanyaan yang akan kita mulai bahas selanjutnya bab. ^{saya} . Dalam Buddhisme Mahayana, untuk alasan-alasan yang akan saya bahas di bab ini , istilah *kekosongan* sering diambil untuk *memasukkan* konsep bukan diri. Tetapi dalam eravada Buddhisme, bukan-diri biasanya diperlakukan terpisah dari gagasan kekosongan yang lebih luas (gagasan yang kurang menonjol dalam pemikiran eravada). sepanjang ini buku, saya menggunakan istilah *bukan-diri* dan *kekosongan* dalam non-overlapping cara; *kekosongan* akan digunakan lebih sempit daripada di Mahayana tradisi, hanya mengacu pada dunia "di luar sana."

□ □

□

Kapan Perasaan Adalah Ilusi?

Melayang di atas pertanyaan yang diajukan oleh judul bab ini adalah pertanyaan yang lebih besar: Apa yang kita bicarakan di sini? Ilusi adalah hal-hal yang tampaknya benar tetapi tidak—dan apakah itu bahkan berarti mengatakan bahwa perasaan itu "benar" atau "salah"? Perasaan apa adanya. Jika kita merasakannya, maka itu adalah perasaan—nyata perasaan, bukan perasaan yang dibayangkan. Akhir dari cerita. Ada sesuatu yang bisa dikatakan untuk sudut pandang ini. Bahkan, satu dari pelajaran filosofi Buddhis yang dibawa pulang adalah perasaan itu hanya. Jika kita menerima muncul dan tenggelamnya mereka sebagai bagian dari kehidupan, daripada bereaksi terhadap mereka seolah-olah mereka sangat berarti, kita akan sering lebih baik. Belajar melakukan itu adalah bagian besar dari apa meditasi kesadaran adalah tentang. Dan banyak yang puas pelanggan yang membuktikan bahwa itu berhasil. Tetap saja, mengatakan bahwa itu berhasil tidak sama dengan mengatakan bahwa itu sah secara intelektual. Hanya karena kurang reaktif terhadap beberapa perasaanmu membuatmu lebih bahagia bukan berarti membawa yang lebih benar ketakutan dunia. Mungkin sikap kurang reaktif ini seperti narkotika: itu menumpulkan rasa sakit dengan mengisolasi Anda dari dunia nyata umpan balik yang diberikan perasaan Anda. Mungkin itu meditasi, bukan kesadaran biasa Anda, yang menempatkan Anda di dunia mimpi. Jika kami ingin melihat apakah meditasi benar-benar membawa Anda lebih dekat dengan kebenaran, ada baiknya untuk menanyakan apakah beberapa perasaan itu dapat membebaskan Anda dari jika tidak akan membawa Anda pergi dari kebenaran. Jadi kita perlu mencoba untuk menangani ini pertanyaan yang memang berat: Apakah perasaan kita dalam arti tertentu?

□ □

"Salah"? Atau "benar"? Apakah ada yang salah dan ada yang benar? Dan yang mana yang?

Salah satu cara untuk mendekati pertanyaan-pertanyaan ini adalah kembali ke dalam waktu evolusi. Jalan kembali. Kembali ke saat perasaan pertama kali muncul. Sayangnya, tidak ada yang tahu persis kapan itu, atau bahkan kira-kira kapan itu. Apakah itu kembali ketika mamalia? muncul? Reptil? Gumpalan licin mengambang di laut? bersel satu makhluk seperti bakteri? Salah satu alasan sulit untuk mengatakannya adalah bahwa perasaan memiliki keanehan properti: Anda tidak akan pernah benar-benar yakin bahwa siapa pun atau apa pun selain Anda memilikinya. Bagian dari definisi perasaan adalah bahwa itu pribadi, tidak terlihat dari luar. Jadi saya tidak tahu pasti bahwa, katakanlah, anjing saya Frazier memiliki perasaan. Mungkin itu ekor yang bergoyang-goyang hanyalah ekor yang bergoyang-goyang! Tapi saat aku benar-benar ragu bahwa aku satu-satunya manusia dengan perasaan, saya benar-benar ragu bahwa spesies saya adalah satu-satunya spesies dengan perasaan. Saya menduga bahwa ketika sepupu saya, simpanse menggeliat dalam rasa sakit yang tampak, itu menggeliat dalam rasa sakit yang sebenarnya. Dan jika, dari simpanse, Anda menuruni tangga kompleksitas perilaku—hingga serigala, kadal, bahkan ubur-ubur, dan (apa sih) bakteri—saya tidak melihat tempat yang jelas untuk *berhenti* berasumsi bahwa di sana adalah perasaan. Bagaimanapun, terlepas dari kapan perasaan pertama kali muncul, ada konsensus kasar di antara para ilmuwan perilaku tentang apa yang asli fungsi perasaan baik dan perasaan buruk adalah: untuk mendapatkan organisme untuk mendekati hal-hal atau menghindari hal-hal yang, masing-masing, baik untuk mereka atau buruk bagi mereka. Nutrisi, misalnya, menjaga organisme hidup, jadi seleksi alam menyukai gen yang memberi organisme perasaan yang membuat mereka mendekati hal-hal yang mengandung nutrisi—yaitu makanan. (Anda mungkin akrab dengan perasaan seperti itu.) □ ings that membahayakan atau membunuh organisme, sebaliknya, sebaiknya dihindari, jadi alami seleksi memberi organisme perasaan yang cenderung mereka untuk menghindari seperti itu

□ □

hal—perasaan tidak suka. Mendekati atau menghindari adalah yang paling keputusan perilaku unsur yang ada, dan perasaan tampaknya menjadi alat seleksi alam yang digunakan untuk membuat organisme membuat apa, dengan lampu seleksi alam, adalah keputusan yang tepat. Lagi pula, rata-rata hewan Anda tidak cukup pintar untuk berpikir, “Hmm, zat itu kaya akan karbohidrat, yang memberiku energi, jadi saya akan membuat kebiasaan mendekati dan menelannya.” Di Faktanya, rata-rata hewan Anda bahkan tidak cukup pintar untuk berpikir, “Makanan baik untukku, jadi aku mendekat.” Perasaan muncul sebagai proxy untuk jenis ini berpikir. kehangatan api unggun yang mengundang di malam yang membeku berarti tetap hangat lebih baik bagi kita daripada membeku. sakit disebabkan oleh kontak aktual dengan api berarti ada hal sebagai terlalu banyak kehangatan. Pekerjaan perasaan ini dan lainnya adalah untuk menyampaikan kepada organisme apa yang baik untuknya dan apa yang buruk untuknya. Seperti yang dikatakan ahli biologi George Romanes dalam , dua puluh lima tahun setelah *e Origin of Species* karya Darwin muncul, “Pleasures and rasa sakit pasti telah berevolusi sebagai iringan subjektif proses yang masing-masing menguntungkan atau merugikan organisme, dan berevolusi untuk tujuan atau tujuan yang organisme harus mencari yang satu dan menghindari yang lain.” Ini menyarankan satu cara untuk berpikir tentang apakah perasaan itu benar atau palsu. Perasaan dirancang untuk mengkodekan *penilaian tentang berbagai hal di lingkungan kita*. Biasanya penilaian ini adalah tentang apakah hal-hal ini baik atau buruk untuk kelangsungan hidup organisme yang melakukannya

perasaan (meskipun kadang-kadang mereka tentang apakah hal-hal ini baik atau buruk untuk kerabat dekat — terutama keturunan — karena kerabat dekat berbagi begitu banyak gen kita). Jadi kita bisa mengatakan bahwa perasaan adalah "benar" jika penilaian yang mereka kodekan akurat—jika, katakanlah, hal-hal yang menarik bagi organisme memang baik untuknya, atau jika if hal-hal yang mereka dorong untuk dihindari organisme memang buruk untuknya. Kita bisa mengatakan perasaan itu "salah" atau mungkin "ilusi" jika itu mengarah

□ □

organisme tersesat—jika mengikuti perasaan mengarah pada hal-hal yang buruk bagi organisme.‡

Ini bukan satu-satunya cara Anda bisa mendefinisikan *benar* dan *salah* dalam a konteks biologis, tapi itu satu pendekatan, jadi mari kita lihat seberapa jauh kita dapatkan dengan itu.

Desakan Usang

Ambil donat gula bubuk. Saya pribadi memiliki sangat perasaan hangat terhadap mereka — begitu hangat sehingga, jika saya hanya dibimbing menurut perasaanku, aku akan memakannya untuk sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan di antara waktu makan. Namun saya diberitahu bahwa, sebenarnya, makan sebanyak itu donat setiap hari akan buruk bagi saya. Jadi saya kira perasaan saya ketertarikan pada donat gula bubuk bisa disebut palsu:

donat ini *terasa* enak, tapi ini ilusi karena mereka tidak benar-benar baik untuk saya. Ini tentu saja berita yang sulit diterima; itu memanggil mengingat lirik sedih dari lagu lama Luther Ingram itu: “Jika mencintaimu adalah salah, aku tidak ingin menjadi benar.”

Ini juga mengingatkan sebuah pertanyaan: Bagaimana bisa seleksi alam?

Membiarkan hal seperti ini terjadi? Bukankah perasaan kita seharusnya mengarahkan kita terhadap hal-hal yang baik bagi organisme? Mereka harus, ya.

Tapi ada satu hal: seleksi alam merancang perasaan kita dalam lingkungan tertentu—lingkungan tanpa junk food, dan lingkungan di mana hal termanis yang tersedia adalah buah. jadi gigi manis melayani kami dengan baik; itu memberi kami perasaan bahwa, Anda mungkin berkata, adalah "benar" dalam arti bahwa mereka mengarahkan kita ke hal-hal yang yang baik untuk kita. Tetapi di lingkungan modern, yang menampilkan pencapaian ilmu kuliner yang dikenal sebagai “kalori kosong”, perasaan ini menjadi "salah", atau setidaknya tidak benar; mereka terkadang memberi tahu kita sesuatu yang baik ketika itu tidak baik untuk kita.

quiteAda beberapa perasaan seperti ini—perasaan itu, kembali ketika mereka memasuki garis keturunan kita, melayani kepentingan nenek moyang kita tapi

□ □

yang tidak selalu melayani kepentingan kita sekarang. Ambil kemarahan di jalan. e keinginan untuk menghukum orang yang memperlakukan Anda secara tidak adil atau menunjukkan kepada Anda rasa tidak hormat adalah sangat manusiawi. Dan akui itu: meskipun ada sesuatu yang tidak menyenangkan tentang dibuat marah, ada sesuatu menyenangkan tentang perasaan marah itu sendiri—perasaan bahwa Anda *berhak* marah. Sang Buddha berkata bahwa kemarahan memiliki “akar yang beracun”. dan tip manis.”

Dan Anda dapat melihat mengapa seleksi alam terjadi kemarahan yang benar menarik: di desa pemburu-pengumpul kecil, jika seseorang mengambil keuntungan dari Anda—mencuri makanan Anda, mencuri pasangan Anda, atau secara umum memperlakukan Anda seperti kotoran — Anda perlu mengajarnya pelajaran. Lagi pula, jika dia tahu dia bisa lolos dengan melecehkanmu, dia dapat melakukannya lagi dan lagi. Lebih buruk lagi, orang lain di sosial Anda alam semesta akan melihat bahwa Anda dapat dieksploitasi sedemikian rupa, sehingga *mereka* dapat mulai memperlakukanmu dengan buruk. Dalam suasana sosial yang begitu intim dan tidak berubah lingkungan, akan sangat berharga saat Anda menjadi sangat marah eksploitasi bahwa Anda akan menghadapi pengeksploitasi Anda dan menjadi bersedia datang untuk menyerang. Bahkan jika kamu kalah dalam pertarungan—bahkan jika kamu babak belur cukup parah — Anda akan mengirim pesan bahwa ada biaya untuk tidak menghormati Anda, dan pesan ini akan membayar dividen dari waktu ke waktu.

Anda mungkin sudah merenungkan absurditas cara ini perasaan bisa bermain di jalan raya modern. tidak sopan pengemudi yang Anda rasa ingin menghukum adalah seseorang yang tidak akan pernah Anda lihat lagi, dan begitu juga semua pengemudi yang mungkin menyaksikan balas dendam apa pun kepada Anda melampiaskan. Jadi tidak ada manfaat apa pun yang berasal dari memanjakan amarahmu. Adapun biaya: Saya kira mengejar itu seseorang di dalam mobil dengan kecepatan delapan puluh mil per jam lebih mungkin untuk mendapatkan Anda membunuh daripada memulai perkelahian di pemburu-pengumpul masyarakat.

□ □

Jadi Anda bisa menyebut kemarahan di jalan "salah." Ini *terasa* baik, tapi aura kebaikan itu ilusi, karena menyerah pada daya tariknya menuntun terhadap perilaku yang rata-rata tidak akan baik bagi organisme.

Ada banyak contoh kemarahan off-road juga “salah”—semburan kemarahan yang paling tidak produktif dan paling buruk kontraproduktif. Jadi jika meditasi memang membebaskan Anda dari kepatuhan terhadap perasaan ini, dalam arti tertentu, menghilangkan ilusi—ilusi yang secara implisit Anda ikuti ketika Anda mengikuti perasaan, ilusi yang mengamuk, dan untuk itu peduli balas dendam yang diilhami, pada dasarnya "baik." Itu berputar keluar perasaan bahkan tidak baik dalam arti dasar kepentingan diri.

Jadi itulah salah satu cara untuk mendefinisikan *benar* dan *salah* seperti yang berlaku untuk perasaan: jika mereka merasa baik tetapi menuntun kita untuk melakukan hal-hal yang tidak benar-benar baik untuk kita, maka itu adalah perasaan yang salah. Tapi ada rasa lain di mana perasaan bisa benar atau salah. Bagaimanapun, beberapa perasaan adalah lebih dari perasaan; mereka tidak hanya *menyiratkan* penilaian tentang apakah melakukan hal-hal tertentu akan baik untuk organisme; mereka datang dengan keyakinan aktual dan eksplisit tentang hal-hal di lingkungan

dan bagaimana mereka berhubungan dengan kesejahteraan organisme. Jelas, seperti keyakinan bisa benar atau salah dalam arti yang cukup sederhana.

Positif Palsu

Misalkan Anda mendaki melalui apa yang Anda ketahui medan ular berbisa, dan misalkan Anda tahu bahwa hanya setahun yang lalu, seseorang yang mendaki sendirian di sekitar ini digigit ular derik dan mati. Sekarang misalkan ada pengadukan di sikat di sebelah Anda kaki. Mengaduk tidak hanya memberi Anda gelombang ketakutan; kamu merasakan takut *bahwa* ada ular di dekat Anda. Bahkan, saat Anda berbalik cepat menuju gangguan dan ketakutanmu mencapai puncaknya, kamu mungkin sangat jelas membayangkan seekor ular derik sehingga, jika pelakunya berubah menjadi kadal, akan ada sepersekitan detik ketika

□ □

kadal terlihat seperti ular. ini adalah ilusi dalam arti harfiah: kamu benar-benar percaya ada sesuatu di sana yang tidak ada; faktanya, Anda benar-benar "melihatnya".

Jenis kesalahan persepsi ini dikenal sebagai "positif palsu"; dari sudut pandang seleksi alam, itu adalah fitur, bukan bug. melalui keyakinan singkat Anda bahwa Anda pernah melihat ular derik mungkin salah sembilan puluh sembilan kali dari seratus, keyakinan bisa menyelamatkan nyawa yang lain satu kali dalam seratus. Dan masuk kalkulus seleksi alam, menjadi benar persen dari waktu di masalah hidup atau mati bisa bernilai salah persen dari waktu, bahkan jika dalam setiap sembilan puluh sembilan kejadian itu Anda singkat ketakutan.

Jadi sebenarnya ada *dua* perbedaan antara ular ilusi, di satu sisi, dan donat dan kemarahan di jalan ilusi, di sisi lain: (□) dalam kasus ular, ilusi adalah eksplisit—ini adalah persepsi yang salah tentang dunia fisik dan, untuk sesaat, kepercayaan yang salah; (□) dalam kasus ular, Anda mesin emosional bekerja persis seperti yang dirancang. Di lain kata-kata, ilusi ular bukanlah hasil dari "lingkungan" ketidakcocokan"; itu bukan kasus di mana perasaan dirancang oleh alam seleksi dalam arti tertentu "benar" dalam pemburu-pengumpul lingkungan menjadi "salah" oleh keadaan modern kehidupan. Sebaliknya, seleksi alam merancang perasaan ini menjadi *hampir selalu* ilusi dalam arti harfiah; perasaan memenuhi Anda dengan keyakinan—sebuah penilaian tentang apa yang ada di dalam diri Anda lingkungan — itu sangat tidak benar. ini adalah pengingat bahwa seleksi alam tidak merancang pikiranmu untuk melihat dunia jelas; itu merancang pikiran Anda untuk memiliki persepsi dan keyakinan bahwa akan membantu merawat gen Anda.

Yang membawa kita ke perbedaan ketiga antara donat dan ilusi kemarahan jalan dan ilusi ular: ilusi ular, dalam jangka panjang, mungkin baik untuk Anda; itu bisa membuatmu tetap aman

□ □

dari bahaya yang jika tidak akan menimpa Anda. hal yang sama berlaku untuk ilusi sebanding yang, tergantung di mana Anda tinggal, mungkin might lebih mungkin untuk mengunjungi Anda daripada ilusi ular. Anda mungkin, sementara berjalan pulang di malam hari, takut langkah kaki di belakangmu milikmu untuk perampok; dan, meskipun Anda mungkin salah, melintasi jalan adalah tindakan pencegahan yang, sepanjang hidup Anda, dapat mencegah kejahatan yang jika tidak akan menjadi korban Anda. Saya takut bahwa semua ini mungkin terdengar lebih jelas daripada ini. Tampaknya ada dua jenis perasaan yang salah—yaitu tidak wajar, jenis "ketidakcocokan lingkungan" dan yang alami, "salah" positif' baik—dan Anda harus selalu mengabaikan yang pertama, sedangkan mematuhi yang terakhir masuk akal. Di dunia nyata, ternyata keluar, garis-garis ini bisa kabur.

Misalnya: Pernahkah Anda didatangi oleh ketakutan bahwa sesuatu yang Anda katakan kepada seseorang telah menyinggung perasaannya? Dan memiliki ini orang yang pernah menjadi seseorang yang tidak akan Anda temui untuk sementara waktu? Dan apakah memang demikian, karena Anda tidak terlalu mengenalnya? Yah, akan canggung untuk meneleponnya atau mengiriminya email untuk memastikan Anda tidak menyinggung perasaannya atau untuk mengklarifikasi bahwa tidak ada pelanggaran dimaksudkan?

perasaan itu sendiri—kekhawatiran bahwa Anda telah tersinggung seseorang—sangat alami; tetap berhubungan baik dengan orang-orang meningkatkan peluang nenek moyang kita untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Juga wajar, mungkin, adalah kenyataan bahwa dalam beberapa kasus Anda melebihi-lebihkan kemungkinan bahwa Anda telah menyinggung orang itu, bahkan merasakan semburan kepastian bahwa Anda telah melakukannya. ini mungkin satu lagi positif palsu alam; perasaan bahwa Anda telah salah mungkin "dirancang" untuk menjadi begitu kuat sehingga Anda akan mengambil perbaikan tindakan lebih sering daripada yang sebenarnya diminta.

Yang *tidak* alami adalah tindakan perbaikan sangat sulit dilakukan. Di desa pemburu-pengumpul, orang yang Anda takuti akan tersinggung akan hidup, oh, lima puluh kaki dari Anda dan Anda akan melihatnya lagi,

□ □

oh, dua puluh menit atau lebih. Pada saat itu Anda bisa mengukurnya sikap dan mungkin diyakinkan bahwa tidak ada pelanggaran yang dilakukan atau menyimpulkan bahwa dia sebenarnya jengkel dan mencoba untuk memperbaiki situasi.

Dengan kata lain, perasaan awal—bahkan jika ilusi—adalah mungkin alami, dirancang untuk tampil pada kesempatan seperti ini. Yang tidak alami adalah ciri-ciri dunia modern yang membuatnya sulit untuk mengetahui apakah perasaan itu ilusi atau bukan. Begitu perasaan itu bertahan lebih lama daripada yang mungkin bernilai praktis.

Dan, sayangnya, perasaan itu tidak menyenangkan. Produk lain yang tidak menyenangkan dari ketidakcocokan lingkungan adalah kesadaran diri yang menyakitkan. Kami dirancang oleh seleksi alam untuk peduli—dan sangat peduli—tentang apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Selama evolusi, orang-orang yang disukai, dikagumi, dan dihormati akan telah menjadi penyebar gen yang lebih efektif daripada orang-orang yang sebaliknya. Tapi di desa pemburu-pengumpul, tetanggamu akan memiliki basis data yang luas tentang perilaku Anda, jadi Anda akan tidak mungkin, pada hari tertentu, untuk melakukan sesuatu yang direvisi secara radikal pendapat mereka tentang Anda, baik atau buruk. Pertemuan sosial biasanya tidak akan menjadi peristiwa bertekanan tinggi. Di dunia modern, kita sering menemukan diri kita dalam keadaan yang tidak wajar posisi bertemu seseorang yang tahu sedikit atau tidak sama sekali tentang kami. at dapat menambah sedikit tekanan pada acara tersebut, dan itu dapat menambah lebih jika ibumu cenderung mengatakan "Kamu hanya mendapatkan satu" kesempatan untuk membuat kesan pertama yang baik!" Anda mungkin menemukan diri Anda sendiri memindai orang tersebut untuk mendapatkan umpan balik begitu intensif sehingga Anda mulai melihat hal-hal yang tidak ada. Eksperimen psikologi sosial dari s membuat titik. Seorang penata rias menempatkan "bekas luka" yang tampak realistis di wajah subjek, yang telah diberitahu bahwa tujuan dari eksperimen adalah untuk melihat bagaimana bekas luka mempengaruhi cara orang bereaksi ke mereka. Subyek harus melakukan percakapan dengan seseorang,

□ □ dan para peneliti akan mengamati reaksinya. mata pelajaran bekas luka mereka diperlihatkan di cermin, tapi kemudian, tepat di depan mereka pertemuan sosial, mereka diberitahu bahwa bekas luka membutuhkan sedikit pekerjaan; pelembam akan ditambahkan agar tidak retak. Faktanya, meskipun, bekas luka telah dihapus. en subjek menuju ke pertemuan sosial mereka dengan gagasan yang salah tentang penampilan mereka Suka. Setelah pertemuan, mereka ditanyai: Apakah mereka memperhatikan pasangan percakapan mereka bereaksi terhadap bekas luka? Oh ya, banyak dari kata mereka. Bahkan, ketika mereka diperlihatkan video dari mitra percakapan, mereka bisa menunjukkan reaksi ini. Kadang-kadang, misalnya, orang itu akan berpaling dari mereka—jelas mengalihkan pandangan mereka dari bekas luka. Jadi sekali lagi, perasaan—perasaan tidak nyaman dari kesadaran diri—mensponsori semacam ilusi persepsi, salah membaca yang mendasar dari perilaku orang lain. Kehidupan modern penuh dengan reaksi emosional yang tidak masuk akal kecuali dalam terang lingkungan di mana spesies kita berevolusi. Anda mungkin dihantui selama berjam-jam oleh beberapa hal yang memalukan Anda lakukan di bus umum atau pesawat terbang, meskipun Anda tidak akan pernah melakukannya lagi lihat orang-orang yang menyaksikannya dan pendapat mereka tentang Anda oleh karena itu tidak memiliki konsekuensi. Mengapa seleksi alam? merancang organisme untuk merasakan ketidaknyamanan yang tampaknya tidak ada gunanya? Mungkin karena di lingkungan nenek moyang kita tidak akan telah sia-sia; dalam masyarakat pemburu-pengumpul, kamu cantik banyak yang *selalu* tampil di depan orang yang akan Anda lihat lagi dan yang pendapatnya penting. Ibuku biasa berkata, "Kita tidak akan menghabiskan begitu banyak waktu mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentang kita jika kita menyadari caranya jarang mereka lakukan." Dia benar; asumsi kami bahwa orang memberi banyak pemikiran bagi kita dengan satu atau lain cara sering kali merupakan ilusi, sebagaimana adanya perasaan kita yang tak terucapkan bahwa itu penting bagi hampir semua orang kita

□ □ lihat memikirkan kita. Tapi intuisi ini lebih jarang ilusi dalam lingkungan evolusi kita, dan itulah salah satu alasan mereka begitu gigit hari ini.

Berbicara di Depan Umum dan Horor Lainnya

Jika ada sesuatu yang lebih tidak wajar daripada berada di hadapan dari sekelompok orang yang belum pernah Anda lihat sebelumnya, ini berbicara kepada semua orang dari mereka sekaligus. Hanya memikirkan peristiwa seperti itu dapat memberi kita ilusi menakutkan tentang masa depan. Misalkan Anda memberi beberapa jenis presentasi besok—mungkin ini adalah presentasi PowerPoint, mungkin itu presentasi dalam arti yang lebih longgar. Sekarang anggaplah satu hal lebih lanjut: bahwa Anda seperti saya. Jika Anda seperti saya, seperti waktu pendekatan, Anda mungkin merasa cemas. Terlebih lagi, kecemasan ini mungkin menampilkan semburan keyakinan bahwa segala sesuatunya akan berjalan buruk; kamu bahkan mungkin membayangkan skenario bencana tertentu. Dan, cukup andal, visi ini akan menjadi salah; dalam retrospeksi, ini semburan keyakinan apokaliptik yang disponsori kecemasan adalah salah positif. Tentu saja, mungkin saja kecemasan adalah alasannya akhirnya berjalan dengan baik; mungkin itu memacu Anda untuk mempersiapkan yang hebat presentasi. Jika demikian, "positif kiamat PowerPoint palsu" ini berbeda dari "positif ular derik palsu". Lagipula, kamu ketakutan sesaat bahwa ular derik sedang terjadi tidak ada hubungannya apakah ular derik benar-benar akan muncul atau tidak. Di kontras, kecemasan PowerPoint-kiamat Anda mungkin bisa dibayangkan telah menuju kiamat PowerPoint. Menurut pikiran. Tapi mari kita hadapi itu: meskipun kecemasan kadang-kadang produktif dalam pengertian ini, orang melakukan banyak kekhawatiran yang berfungsi tidak ada tujuan yang baik. Ada orang-orang yang diliputi oleh gambar sendiri muntah proyektil saat berbicara dengan orang banyak — bahkan

□ □ meskipun, kalau dipikir-pikir, mereka tidak pernah muntah proyektil

saat berbicara dengan orang banyak.

Dalam twist yang sangat menyimpang pada PowerPoint-apocalypse kecemasan, saya diketahui sering terbangun pada malam sebelumnya presentasi *mengkhawatirkan bahwa jika saya tidak tidur, saya akan melakukan pekerjaan yang buruk Keesokan harinya*. Sebenarnya, itu penyederhanaan yang berlebihan. Saya tidak hanya khawatir tidak bisa tidur. Demi variasi, saya secara berkala menginterupsi kekhawatiran itu dengan serangan membenci diri sendiri untuk menjadi tipe orang yang akan sangat khawatir tentang tidak tidur sehingga dia tidak bisa tidur. en, setelah saya kemarahan telah mereda, saya kembali ke bisnis penting sangat khawatir tentang tidak bisa tidur sehingga saya tidak bisa tidur.

Saya bangga untuk mengatakan bahwa ini tidak terjadi sebelum sebagian besar dari saya acara berbicara di depan umum. Tapi itu terjadi, dan saya menentang siapa pun untuk berpendapat bahwa itu adalah cara seleksi alam untuk meningkatkan peluang saya untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Begitu juga dengan banyak kecemasan lainnya terkait dengan interaksi sosial manusia: rasa takut sebelum pergi ke pesta koktail yang, pada kenyataannya, sangat tidak mungkin mengarah pada apa pun yang layak ditakuti; mengkhawatirkan bagaimana keadaan anak Anda di pesta tidur pertamanya, sesuatu yang tidak dapat Anda pengaruhi; atau mengkhawatirkan presentasi PowerPoint Anda *setelah* Anda diberikan—seolah-olah resah apakah orang menyukainya akan berubah apakah mereka melakukannya.

Saya kira ketiga contoh ini setidaknya memiliki ada hubungannya dengan cara lingkungan kita telah berubah sejak spesies manusia berevolusi. Lingkungan leluhur kita tidak menampilkan pesta koktail, pesta tidur, atau PowerPoint. Kami nenek moyang pemburu-pengumpul tidak harus menavigasi ruangan penuh orang yang belum pernah mereka temui, atau mengirim anak-anak mereka untuk tidur rumah yang belum pernah mereka lihat, atau memberikan presentasi kepada audiens sebagian besar terdiri dari orang-orang yang tidak mereka kenal dengan baik, jika sama sekali.

□ □

Ngomong-ngomong, ketidakcocokan antara sifat kita yang berevolusi dan lingkungan di mana kita menemukan diri kita bukan hanya modern fenomena. Selama ribuan tahun, telah ada manusia lingkungan sosial yang bukan tempat kita dirancang. e Buddha lahir dari keluarga kerajaan, yang berarti dia tinggal di a masyarakat dengan kelompok populasi jauh lebih besar dari pemburu-desa pengumpul. Dan meskipun PowerPoint belum ditemukan, ada bukti bahwa orang-orang dipanggil untuk berbicara sebelumnya audiens yang besar dan sesuatu seperti PowerPoint-apocalypse kecemasan telah terbentuk. Dalam satu khotbah Sang Buddha menyebutkan sebagai salah satu dari "lima ketakutan" "takut malu dalam majelis." Ketakutan ini tetap berada di lima besar hari ini; beberapa jajak pendapat, pada kenyataannya, menunjukkan berbicara di depan umum menjadi aktivitas yang paling ditakuti. Untuk memperjelas (dan dengan risiko mengulangnya sendiri), saya tidak mengatakan bahwa kecemasan sosial sama sekali bukan produk alami pilihan. Lingkungan leluhur—lingkungan kita evolusi—menampilkan banyak interaksi sosial, dan interaksi ini memiliki konsekuensi besar bagi gen kita. Jika Anda memiliki status sosial yang rendah dan beberapa teman, yang memotong peluang Anda untuk menyebarkan gen Anda, jadi mengesankan orang itu penting, bahkan jika PowerPoint bukanlah masalahnya Anda membuat mereka terkesan. Demikian pula, jika keturunan Anda tidak berkembang sosial, yang menjadi pertanda buruk bagi prospek reproduksi mereka, dan karenanya untuk gen Anda. Jadi gen mencondongkan kita pada kecemasan tentang about prospek sosial dan prospek sosial keturunan kita tampaknya memiliki menjadi bagian dari kumpulan gen manusia. Dalam pengertian ini, kecemasan sosial kita dapat dianggap "alami". Tapi mereka beroperasi di lingkungan yang sangat berbeda dari lingkungan tempat mereka "dirancang", dan fakta ini mungkin menjelaskan mengapa mereka sering tidak produktif, mensponsori ilusi yang tidak ada nilai sama sekali. Kita dapat memiliki keyakinan—tentang, misalnya, hampir pasti dari bencana yang akan datang — yang salah baik di

□ □

arti harfiah dan pragmatis: itu tidak benar, dan tidak baik untuk kita. Jika Anda menerima gagasan bahwa banyak dari kami yang paling merepotkan perasaan dalam satu pengertian atau ilusi lain, maka meditasi dapat dilihat sebagai, antara lain, proses menghilangkan ilusi. Berikut adalah contoh. Di , beberapa bulan setelah retreat meditasi pertama saya, Saya pergi ke Camden, Maine, untuk memberikan ceramah di acara tahunan konferensi yang disebut Poptech. Malam sebelum ceramah saya, saya bangun jam atau saya dengan salah satu serangan kecil saya kecemasan. Setelah beberapa menit tetap terjaga merenungkan implikasi serius dari tetap terjaga merenungkan implikasi serius, saya memutuskan untuk duduk di tempat tidur saya dan bermeditasi. Saya fokus pada pernapasan saya untuk sementara waktu, tapi Saya juga fokus pada kecemasan itu sendiri; perasaan sesak di perut saya. saya mencoba melihatnya, seperti yang telah diajarkan kepada saya dalam meditasi saya my mundur, tidak menghakimi. Itu belum tentu hal yang buruk, dan tidak ada alasan untuk lari darinya. Itu hanya perasaan, jadi aku duduk di sana merasakannya dan menentongnya. Saya tidak bisa mengatakan bahwa perasaan itu terasa bagus, tetapi semakin saya menerimanya, mengamatinya tanpa menghakimi, semakin tidak menyenangkan. Dan kemudian sesuatu terjadi yang sangat mirip denganku terobosan overcaffeination di retreat meditasi. e kecemasan sekarang tampak seperti sesuatu yang hilang dariku, sesuatu Saya hanya melihat, di mata pikiran saya, cara saya memandang dan patung abstrak di museum. Itu tampak seperti semacam tebal, tali yang diikat ketat, menempati bagian perutku dimana rasa cemas terasa, tapi tidak *terasa* sesak lagi. Saya kecemasan, yang tadinya menyakitkan hanya beberapa menit sebelumnya, sekarang terasa

tidak baik maupun buruk. Dan tidak lama setelah mencapai netral ini status, itu dibubarkan seluruhnya. Setelah beberapa menit menyenangkan ini terbebas dari penderitaan, saya berbaring dan pergi tidur. hari berikutnya pembicaraan saya berjalan—saya akan berhenti sejenak di sini untuk membiarkan ketegangan meningkat—baiklah.

□ □

Mungkin, pada prinsipnya, untuk menyerang kecemasan dari sudut lain. Daripada fokus pada perasaan itu sendiri, seperti yang kulakukan malam itu, kamu menyelidiki pemikiran yang terkait dengannya. inilah jalannya terapi kognitif-perilaku bekerja: terapis Anda mengajukan pertanyaan seperti “*Apakah* ada kemungkinan besar untuk mengacaukan presentasi itu, dilihat dari riwayat Anda memberikan presentasi?” dan “Jika Anda melakukannya mengacaukannya, *apakah* karier Anda akan benar-benar menguap di tempat?” en, jika Anda melihat bahwa pemikirannya kurang dalam logika, petugas perasaan bisa melemah. Jadi terapi kognitif-perilaku sangat banyak dalam semangat meditasi kesadaran. Keduanya dalam beberapa hal mempertanyakan validitasnya perasaan. Hanya saja dengan terapi kognitif-perilaku, bertanya lebih literal. Omong-omong, jika Anda berpikir tentang menggabungkan dua pendekatan ini dan menjadi terkenal sebagai pendiri sekolah terapi yang sama sekali baru, saya punya kabar buruk: terapi perilaku kognitif berbasis kesadaran—MBCBT—sudah ada.

Tingkat Delusi: Sebuah Rekap

Jika saya telah melakukan pekerjaan saya, Anda seharusnya merasa sedikit tertipu — bukan olehku, tapi oleh perasaanmu. Dan aku bahkan belum sampai ke penipuan terdalam dan terhalus yang dilakukan oleh perasaan Anda. aku akan menyimpannya mereka untuk nanti di buku. Sementara itu, mari kita tinjau beberapa pengertian di mana perasaan bisa menyesatkan:

. *Perasaan kita tidak dirancang untuk menggambarkan kenyataan secara akurat bahkan di lingkungan "alami" kita* . Perasaan dirancang untuk mendapatkan gen nenek moyang pemburu-pengumpul kita ke yang berikutnya generasi. Jika itu berarti menipu nenek moyang kita—membuat mereka sangat takut sehingga mereka “melihat” seekor ular yang sebenarnya tidak ada, katakan—jadi jadilah itu. kelas ilusi, ilusi "alami", banyak membantu menjelaskan distorsi dalam pemahaman kita tentang dunia, terutama

□ □

dunia sosial: ide-ide menyesatkan tentang diri kita sendiri, tentang teman-teman kita, tentang kita kerabat, musuh kita, kenalan biasa kita, dan bahkan orang asing. (Bagaimana dengan menutupinya, kan?)

. *fakta bahwa kita tidak hidup di lingkungan yang "alami" membuat perasaan kita menjadi pemandu yang kurang dapat diandalkan menuju kenyataan*. Perasaan itu dirancang untuk menciptakan ilusi, seperti melihat ular yang tidak di sana, setidaknya mungkin memiliki keutamaan meningkatkan organisme prospek untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Tapi yang modern lingkungan dapat mengambil berbagai macam perasaan yang melayani kita leluhur dalam pengertian Darwinian ini dan menjadikan mereka kontraproduktif dalam arti yang sama—mereka sebenarnya dapat menurunkan a harapan hidup seseorang. Kemarahan yang hebat dan kerinduan yang manis gigi adalah contoh yang baik. Perasaan ini setidaknya pernah “benar” dalam arti pragmatis membimbing organisme menuju perilaku yang dalam beberapa hal baik untuk itu. Tapi sekarang mereka cenderung menyesatkan.

. *Yang mendasari semua itu adalah delusi kebahagiaan*. Sebagai Sang Buddha ditekankan, upaya berkelanjutan kami untuk merasa lebih baik cenderung melibatkan perkiraan yang berlebihan tentang berapa lama "lebih baik" akan bertahan. apa? lebih, ketika "lebih baik" berakhir, itu bisa diikuti oleh "lebih buruk"—an perasaan tidak tenang, haus akan lebih. Jauh sebelum psikolog sedang menggambarkan treadmill hedonis, Sang Buddha melihatnya. Apa yang tidak bisa dia lihat adalah sumbernya. Kami dibangun oleh seleksi alam, dan seleksi alam bekerja untuk memaksimalkan proliferasi genetik, titik. Selain tidak peduli dengan sebenarnya, itu tidak peduli dengan kebahagiaan jangka panjang kita. Itu akan mudah menipu kita tentang apa yang membawa dan tidak membawa langgeng kebahagiaan jika khayalan itu telah mendorong gen nenek moyang kita meneruskan. Faktanya, seleksi alam bahkan tidak peduli dengan kita kebahagiaan *jangka pendek* . Lihat saja harga semua palsu itu positif: ditakuti oleh ular yang tidak ada sembilan puluh sembilan kali berturut-turut dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis seseorang.

□ □

makhluk. Kabar baiknya, tentu saja, adalah bahwa pada keseratus kalinya ketakutan mungkin telah membantu nenek moyang kita tetap hidup dan dengan demikian menyebabkan akhirnya untuk penciptaan kita. Tetap saja, kami adalah pewaris ini kecenderungan positif palsu—tidak hanya di alam ular tetapi di ranah ketakutan dan kecemasan sehari-hari lainnya. Sebagai Harun Beck, yang kadang-kadang disebut sebagai pendiri kognitif-terapi perilaku, telah menulis, "biaya kelangsungan hidup" garis keturunan mungkin merupakan ketidaknyamanan seumur hidup.” Atau, seperti yang dilakukan Sang Buddha *katakanlah, dukkha* seumur hidup . Dan Sang Buddha mungkin memiliki menambahkan: Tetapi biaya ini dapat dihindari, jika Anda mengatasi masalah psikologis penyebabnya secara langsung.

Jelas, bab ini belum menjadi dakwaan selimut perasaan manusia. Beberapa, mungkin sebagian besar, perasaan kita melayani kita cukup baik; mereka tidak banyak mendistorsi pandangan kita tentang kenyataan, dan mereka membantu kita tetap hidup dan berkembang. Ketertarikan saya pada apel, keenggananku untuk menggenggam pisau dan memanjat gedung pencakar langit—semua demi kebaikan. Tetap saja, saya harap Anda dapat melihat manfaat dari menundukkan Anda perasaan untuk diselidiki—memeriksa untuk melihat yang mana pantas dipatuhi dan mana yang tidak, dan berusaha untuk bebas

diri Anda dari cengkeraman orang-orang yang tidak. Dan saya harap Anda dapat melihat mengapa ini sulit. Itu di alam perasaan untuk membuatnya sulit untuk mengatakan yang berharga dari yang berbahaya, yang dapat diandalkan dari yang menyesatkan. Satu hal semua kesamaan perasaan adalah bahwa mereka awalnya "dirancang" untuk meyakinkan Anda untuk mengikuti mereka. mereka merasa benar dan benar hampir definisi. activelymereka secara aktif mencegah Anda untuk melihatnya secara obyektif.

Mungkin ini membantu menjelaskan mengapa saya butuh waktu lama untuk mendapatkan hang of mindfulness meditasi — mengapa itu tidak pernah “berhasil” untuk saya sampai saya mengambil pendekatan imersi penuh dan menjalani satu minggu retreat meditasi hening. Tapi itu bukan satu-satunya alasan. ada hal-hal lain tentang cara perasaan memengaruhi kita yang membuatnya sulit

□ □
untuk membalikkan keadaan dan membalikkan majikan-pelayan hubungan. Dan ada hal-hal lain tentang cara pikiran pekerjaan yang membuatnya sulit untuk tenggelam ke dalam keadaan meditatif pada awalnya tempat. Memang, hanya setelah saya melakukan retreat pertama itulah saya mulai menyadari betapa menantang itu—dan *mengapa* bisa begitu menantang—untuk mencapai titik di mana meditasi kesadaran itu benar-benar bekerja.

Sekali lagi, hal-hal yang bermanfaat sering kali membutuhkan kerja. Dan satu lagi hal yang mulai saya sadari pada retreat itu adalah betapa besar imbalannya meditasi kesadaran bisa. Memang, penghargaan itu berjalan sejauh ini melampaui yang diisyaratkan dalam bab ini yang saya khawatirkan mungkin saya miliki meremehkan pengalaman meditasi. Tentu, mulai mendapatkan pegangan pada beberapa perasaan Anda yang lebih menyusahkan itu bagus—dan jika mengetahui bahwa perasaan ini dalam satu atau lain hal "salah" membantu Anda melakukan itu, jauh lebih baik. Tapi penjinakan perasaan yang menyusahkan bisa jadi hanya permulaan. ada yang lain dimensi perhatian, dan ada wawasan yang jauh lebih dalam dan lebih halus dari kesadaran yang mungkin menyerah pada jalan marah bukanlah ide yang bagus.

□ □



Kebahagiaan, Ekstasi, dan Lebih Penting Alasan untuk Bermeditasi

Sebenarnya, "retreat meditasi hening" adalah keliru.

Pada retreat selama seminggu pertama saya, di musim panas, di sana adalah dua kali ketika siswa berbicara dengan seorang guru meditasi. Pada salah satu kesempatan itu, sekelompok delapan atau sembilan dari kami “yogi” berkumpul di sebuah ruangan dekat aula meditasi. ere, untuk empat puluh lima menit, kami dapat menyiarkan masalah apa pun yang kami alami.

Itu bagus, karena saya mengalami masalah: *Saya tidak bisa merenungkan!* Saya belum memiliki terobosan meditasi besar saya, itu saat ketika saya melihat overcaffeination saya dengan penuh perhatian dan melampaui itu. Yang saya lakukan hanyalah menghabiskan satu setengah hari gagal untuk berkonsentrasi pada napas saya. Saya mencoba dan mencoba, tetapi saya tidak bisa berhenti *memikirkan* hal-hal.

Jadi ketika giliran saya datang untuk berbicara, saya memberikan suara untuk ini frustrasi. dialog berikutnya dengan guru saya pergi sesuatu seperti ini:

Jadi Anda memperhatikan bahwa pikiran Anda terus mengembara?

Iya.

itu bagus.

Apakah baik bahwa pikiran saya terus mengembara?

Tidak. Ada baiknya Anda memperhatikan bahwa pikiran Anda terus mengembara.

Tapi itu terjadi, seperti, sepanjang waktu.

Itu bahkan lebih baik. Itu berarti Anda memperhatikan banyak hal.

Ini tidak memiliki efek semangat yang dimiliki guru saya my mungkin dimaksudkan. Saya merasa sedikit dilindungi. Itu seperti itu saat-saat ketika salah satu putri saya, saat masih balita, akan

□ □

gagal total pada sesuatu dan saya akan berusaha keras untuk menemukan dorongan kata. Mungkin dia akan jatuh saat mencoba naik sepeda roda tiga, dan saya akan berkata, “Kamu bangkit kembali! Sungguh gadis yang hebat!”—mengabaikan untuk perhatikan bahwa, sebenarnya, gadis besar tidak jatuh saat mencoba naik trying sepeda roda tiga di tempat pertama.

Tapi sejak itu saya menyadari bahwa umpan balik pertama ini saya pernah mendapat dari seorang guru meditasi tidak hanya tegang dorongan. Guru saya benar: dengan sering memperhatikan itu pikiranku mengembara, aku membuka jalan baru. di my biasa, kehidupan sehari-hari, ketika pikiran saya mengembara saya akan mengikuti melewati bukit dan lembah, bahkan tidak menyadari bahwa saya sedang dituntun. Sekarang saya mengikutinya hanya sebentar sebelum melepaskan diri—at setidaknya, sebentar gratis. gratis cukup lama untuk menyadarinya memimpin saya, sebuah kesadaran yang kemudian akan memberi jalan kepada pimpinannya saya lagi.

Untuk menempatkan ini dalam terminologi yang terdengar lebih ilmiah: Saya adalah mulai mengamati cara kerja apa yang disebut psikolog sebagai "jaringan mode default." Ini adalah jaringan di otak yang, menurut studi pemindaian otak, aktif ketika kita sedang melakukan tidak ada yang khusus—tidak berbicara dengan orang lain, tidak berfokus pada bekerja atau tugas lainnya, tidak berolahraga atau membaca buku atau menonton film. Ini adalah jaringan di mana pikiran kita mengembara saat mengembara.

Adapun ke mana pikiran mengembara: yah, banyak tempat, jelas, tetapi penelitian telah menunjukkan bahwa tempat-tempat ini biasanya di masa lalu atau masa depan; Anda mungkin merenungkan peristiwa baru-baru ini atau jauh, kenangan yang kuat; Anda mungkin takut acara mendatang atau bersemangat mengantisipasi mereka; Anda dapat menyusun strategi tentang bagaimana mencegah beberapa krisis menjulang atau berfantasi tentang romansa orang yang menarik attractive di bilik sebelah Anda. Apa yang biasanya *tidak Anda* lakukan ketika pikiran Anda mengembara secara langsung mengalami masa kini saat.

□ □

Di satu sisi tidak sulit untuk menenangkan jaringan mode default Anda: lakukan saja sesuatu yang membutuhkan konsentrasi. Lakukan teka-teki silang teka-teki atau mencoba menyulap tiga bola tenis. Sampai Anda mencapai satu titik di mana juggling adalah kebiasaan kedua, Anda mungkin tidak akan melakukannya berfantasi tentang orang yang menarik di bilik sebelah milikmu.

Yang sulit adalah meninggalkan jaringan mode default ketika Anda tidak melakukan banyak hal—seperti, katakanlah, ketika Anda sedang duduk di aula meditasi dengan mata tertutup. itu sebabnya kamu mencoba fokus pada nafas: pikiran membutuhkan *beberapa* objek fokus untuk menyapah itu dari kebiasaannya yang berkelok-kelok.

Tetapi bahkan dengan kruk ini tersedia, Anda mungkin menemukan diri Anda di posisi saya selama bagian awal retreat itu: menjadi berulang kali, sering, tanpa daya terbawa dari pengalaman mode ke mode default. Setiap kali Anda menyadari bahwa Anda telah melakukannya terbawa, tergoda untuk merasa frustrasi atau marah atau (my favorit pribadi) membenci diri sendiri. Tapi instruksi standarnya adalah tidak membuang waktu untuk itu; alih-alih perhatikan saja fakta bahwa pikiran Anda sedang berkeliaran, dan mungkin bahkan perhatikan pengembaraan macam apa itu sedang melakukan (ketakutan bekerja, menantikan makan siang, meratapi a tembakan golf yang buruk), lalu kembalikan fokus Anda ke napas. Saya guru, dalam menyoroti lapisan perak yang mengelilingi awan saya perhatian yang menyebar, tidak diragukan lagi mencoba mendorong saya untuk melakukan adil bahwa.

ternyata menjadi panduan yang baik. Dengan mengganggu cara kerja jaringan mode default saya, dengan "menghapusnya" dan menyadari bahwa pikiranku mengembara dan kemudian kembali ke pikiranku nafas, saya menipiskan dominasi jaringan. Saat saya menjadi lebih baik di fokus pada napas saya untuk waktu yang lebih lama, jaringan ini akan menjadi kurang aktif. Setidaknya, itu tebakan yang cukup adil. Studi pemindaian otak telah menunjukkan hal ini terjadi pada pemula meditator. Studi semacam itu juga menunjukkan bahwa sangat mahir

□ □

meditator, orang yang telah bermeditasi selama puluhan ribu ten jam dan berada di 'liga lain dari saya, pameran jaringan mode default secara dramatis ditundukkan saat bermeditasi. Ketika jaringan mode default mereda—ketika pikiran berhenti berkeliaran—itu bisa menjadi perasaan yang baik. ada rasa pembebasan dari celoteh pikiran, rasa damai, bahkan dalam perdamaian. Anda mungkin tidak mendapatkan perasaan ini setiap kali Anda bermeditasi, tetapi bagi sebagian orang itu cukup sering terjadi sehingga itu salah satu yang utama bujukan untuk kembali ke bantal pada hari berikutnya, bagian dari penguatan positif yang menopang latihan.

Tapi begitu Anda mencapai titik ini, setelah Anda menggunakan napas Anda untuk mendapatkan beberapa ukuran pelarian dari pikiran mengembara Anda, Anda berada di persimpangan jalan. Ada dua jalur berbeda yang Anda bisa ikuti, sesuai dengan dua jenis meditasi yang berbeda.

Konsentrasi dan Perhatian

Salah satu jalan adalah mempertahankan fokus pada napas Anda, fokus itu merasa baik untuk membangun di tempat pertama, untuk waktu yang sangat lama; dan cobalah untuk mengencangkan dan memperdalam fokus, menjadi lebih tenggelam dalam Nafas. en terus saja. Anda mungkin menemukan diri Anda merasa lebih baik dan lebih baik dan lebih baik. disebut konsentrasi meditasi, dan objek konsentrasi tidak harus nafas. Tergantung pada tradisi meditasi, objeknya bisa can mantra, gambar visual yang dibayangkan, suara yang berulang, apa pun. Meditasi konsentrasi kadang-kadang disebut sebagai ketenangan meditasi—yang masuk akal, karena konsentrasi dapat membawa ketenangan. Memang, konsentrasi dapat membawa lebih dari ketenangan. Terkadang, jika dipertahankan cukup lama, itu bisa membawa perasaan bahagia atau ekstasi yang kuat.

Dan maksud saya *perasaan bahagia atau ekstasi yang kuat*. Pada yang kelima malam retreat pertama saya, saya telah bereksperimen dengan modifikasi

□ □

versi teknik fokus-pada-napas Anda standar. saya adalah fokus pada napas saya saat menarik napas tetapi pada suara selama menghembuskan. Berfokus pada suara itu mudah, karena saat itu musim panas malam di pedesaan Massachusetts, dan jendela meditasi aula terbuka, dan paduan suara serangga—jangkrik, kurasa—adalah—nyanyian dengan keras. Saat saya bermeditasi, saya menjadi lebih fokus pada nafas dan nyanyian, yang keduanya tampak tumbuh intensitas saat mereka menyerap perhatian saya lebih dan lebih sepenuhnya. Di beberapa titik, setelah dua puluh lima atau tiga puluh menit meditasi, saya, memiliki pengalaman dramatis dan kuat yang sulit untuk dijelaskan. Nanti dalam buku ini saya akan melakukan yang terbaik untuk menggambarkannya, tetapi untuk saat ini saya hanya akan mengatakan bahwa itu sangat, sangat jelas. Sebenarnya, saya ingin menambahkan kata "sangat" lainnya pada kalimat terakhir itu. saya tidak tahu dari pengalaman langsung seperti apa rasanya

ambil LSD dan ikuti dengan pemburu heroin, tapi kurasa itu sesuatu seperti pengalaman yang saya alami malam itu: sangat visual, terbatas dengan halusinasi, dan sangat bahagia. aku ingat merasa seolah-olah rahangku, khususnya, telah disuntik dengan sesuatu—narkotika yang kuat. Seluruh keberadaan saya dipenuhi dengan kegembiraan dan visi, dan saya merasa seolah-olah saya telah melewati beberapa ambang dan memasuki yang lain dunia.

Jika pengalaman yang saya alami malam itu terdengar menarik, saya punya beberapa berita buruk. Jenis meditasi yang memberi saya puncak ini pengalaman—meditasi konsentrasi—bukanlah jenis meditasi buku ini adalah tentang. Dan itu bukan jenis meditasi bahwa retreat yang saya ikuti seharusnya. Kapan, di akhir retreat, saya dengan bangga memberi tahu Michael Grady, salah satu dari dua guru retreat, tentang pengalaman puncak saya, katanya, dengan sikap acuh tak acuh yang menurut saya agak membuat putus asa, “Kedengarannya bagus. Tapi jangan terikat padanya.” retreat ini seharusnya tentang meditasi kesadaran, yang kedua dari dua meditasi dasar jalan yang bisa Anda ambil.

□ □

Perhatian dan konsentrasi sangat penting bagi Buddhis aspirasi yang masing-masing merupakan salah satu dari delapan bagian Jalan Berunsur Delapan yang seharusnya dilakukan oleh seorang Buddhis yang berkomitmen tinggi tapak. Faktanya, mereka adalah bagian ketujuh dan kedelapan, masing-masing. Tapi bukan berarti itu bagian puncaknya, karena istilah *Jalan Berunsur Delapan* menyatukan dalam hal urutannya. Idenya bukan bahwa Anda benar-benar menguasai yang pertama dari delapan ini faktor, "pandangan benar," dan kemudian beralih ke yang kedua dan ketiga— "niat yang benar" dan "ucapan yang benar"—dan seterusnya. ada juga banyak saling ketergantungan di antara delapan faktor untuk linier tersebut kemajuan. Jadi, misalnya, kemajuan di ketujuh dan kedelapan faktor—"perhatian benar" dan "konsentrasi benar"—akan membantu menumbuhkan pemahaman pengalaman yang mendalam tentang inti Buddhis prinsip-prinsip dan karenanya memperkuat "pandangan benar." Terlebih lagi—dan apa yang lebih relevan dengan bab ini— meskipun perhatian benar datang sebelum konsentrasi benar pada Jalan Berunsur Delapan, mengembangkan perhatian mungkin memerlukan terlebih dahulu budaya konsentrasi. itulah sebabnya bagian awal dari a Sesi meditasi mindfulness biasanya melibatkan fokus pada napas Anda atau pada sesuatu yang lain. Mengumpulkan beberapa konsentrasi adalah yang membebaskan Anda dari jaringan mode default dan berhenti obrolan mental yang biasanya menyibukkan Anda. en, setelah menggunakan meditasi konsentrasi untuk menstabilkan perhatian, Anda dapat mengalihkan perhatian Anda ke apa pun Anda sekarang akan memperhatikan — biasanya hal-hal yang terjadi di dalam Anda, seperti emosi atau sensasi tubuh, meskipun Anda juga bisa fokus pada hal-hal di dunia luar, seperti suara. Sementara itu nafas surut ke latar belakang, meskipun mungkin tetap menjadi milikmu "jangkar," sesuatu yang samar-samar kamu sadari bahkan saat kamu memeriksanya hal-hal lain, dan sesuatu yang dapat Anda kembalikan perhatian Anda dari waktu ke waktu. Yang terpenting adalah, apapun dirimu you mengalami, Anda mengalaminya dengan penuh perhatian, dengan ironi itu

□ □

kombinasi kedekatan dan jarak kritis yang saya sebutkan dalam menggambarkan bagaimana saya memandang perasaan overcaffeination. Saya menyadari bahwa dengan penuh perhatian melihat beberapa perasaan yang Anda alami— kecemasan atau kegelisahan, misalnya—mungkin tidak terdengar eksotis menarik sebagai ekstasi psikedelik konsentrasi itu meditasi membawa saya pada malam musim panas di Massachusetts. Tetapi ada beberapa hiburan dari mengejar perhatian penuh meditasi, dan beberapa di antaranya memiliki aspek eksotis.

Perhatian dalam Kehidupan Nyata

Pertama, meditasi kesadaran adalah latihan yang baik. Melihat Anda perasaan penuh perhatian saat berada di bantal meditasi dapat membuat Anda lebih baik dalam melihatnya dengan penuh perhatian dalam kehidupan sehari-hari, yang berarti hidup Anda akan kurang diatur oleh menyatukan atau tidak produktif perasaan. Anda menghabiskan lebih sedikit waktu untuk marah pada pengemudi yang (tidak dapat dimaafkan) tidak menyadari janji penting Anda terlambat untuk) mengambil a beberapa detik untuk menginjak pedal gas setelah lampu berubah menjadi hijau; lebih sedikit waktu untuk meneriaki anak-anak Anda atau pasangan Anda atau diri Anda sendiri atau siapa pun Anda cenderung untuk berteriak; lebih sedikit waktu untuk membenci tanpa tujuan penghinaan yang ditimpakan pada Anda; lebih sedikit waktu memiliki fantasi balas dendam tentang pelakunya (bukan fantasi seperti itu tanpa mereka kesenangan!); dan seterusnya.

Kebajikan lain dari meditasi perhatian adalah dapat membuat Anda lebih terbiasa dengan keindahan. Efeknya sangat dramatis pada retreat, ketika Anda melakukan begitu banyak meditasi dan ketika Anda isolasi dari "dunia nyata" membatasi jumlah hal untuk Anda khawatirkan, antisipasi dengan penuh semangat, atau penyesalan yang pahit. Dengan jaringan mode default Anda kekurangan bahan bakar segar, lebih mudah untuk tetap dalam mode pengalaman.

Pendalaman penyerapan dalam sensasi sehari-hari dapat berubah kesadaran Anda secara dramatis. Kicau burung bisa terdengar sangat nyata

□ □

cantik. Segala jenis tekstur—permukaan batu bata, aspal, kayu—bisa memikat. Selama perjalanan pertengahan retreat di hutan, saya pernah menemukan diri saya membelai — ya, secara harfiah membelai—batang pohon yang dipahat dengan rumit. Dan percayalah padaku ketika saya memberi tahu Anda bahwa saya bukan tipe yang suka memeluk pohon.

Secara umum, saya bukan tipe stop-and-smell-the-roses.

Pada hari kerja biasa, inilah cara saya makan siang: buka sekaleng sarden, ambil garpu, makan sarden langsung dari kalengnya berdiri di depan wastafel dapur, buang kalengnya. di sini: selesai dengan makan siang.

Tetapi setelah beberapa hari pada retreat pertama saya, saya mendapati diri saya mengambil pendekatan yang berlawanan untuk makan. Yang lebih mengejutkan mengingat betapa sederhananya makanan menurut standar konvensional: sangat vegetarian, tidak ada makanan ringan yang dibeli di toko, dan, yang paling mengganggu dari semua, cokelat kurang dari sehari-hari.

Pertama kali saya memasuki ruang makan pada waktu makan, saya bingung mengapa begitu banyak orang makan dengan mata mereka Tutup. Tak lama kemudian saya mendapatkan gambarnya: menutup bidang visual membawa penyerapan rasa mendekati persen. hasilnya sublim. Satu gigitan salad—dikunyah perlahan, tidak hanya dinikmati untuk rasa tetapi untuk tekstur — bisa membawa lima belas detik dekat kebahagiaan. Jadi bayangkan roti jagung mentega!

Pada retreat, pengalaman visual umum dapat mengasumsikan semacam kind drama. Saya ingat meraih untuk membuka pintu kaca yang sudah tua dan tiba-tiba merasa seperti sedang menonton film—salah satunya— adegan di mana bidikan ultra-close-up dari sesuatu yang biasa menandakan sesuatu yang penting akan datang. Tentu saja, tidak ada penting datang, kecuali jika Anda menghitung visual dramatis berikutnya pengalaman, yang cenderung segera datang. Sekali, itu dulu mundur, saya berada di kamar asrama saya, mencatat pengamatan di indeks kartu, ketika saya melihat bayangan jendela yang digambar dan mereka ini: "Saat menulis kartu ini, bingung dengan keindahan belang-belang

□ □
pola—matahari menerpanya melalui pepohonan dan layar. Terasa seperti obat bius."

Berbicara tentang obat-obatan: jika saya akan menyanyikan pujian retreat meditasi, saya wajib menyebutkan sisi yang mungkin efek. keheningan dan pengasingan yang membebaskan Anda dari masalah hari kerja juga dapat memberi Anda waktu untuk tenggelam dalam time masalah lain—terutama masalah pribadi atau keluarga yang kehidupan sehari-hari mungkin mengunjungi Anda, dan bahkan mengunjungi Anda kembali, tetapi tidak menetap dalam untuk tinggal lama. Terlebih lagi, berada dalam kontak yang lebih dekat dari biasanya dengan cara kerja pikiran Anda yang sebenarnya dapat membawa Anda untuk menghadapi masalah dengan kejujuran baru dan mungkin meredakan. Yang mana saja juga, ketika Anda memikirkannya. Tidak banyak gunanya Buddhisme untuk menghadapi penderitaan daripada menghindarinya, dan dengan menghadapinya, dengan melihatnya dengan teguh, melemahkannya? Dalam pengalaman saya, ini biasanya berhasil. Saya cenderung "bekerja melalui" masalah yang menghantui saya di retreat, mendapatkan yang baru dan sehat perspektif pada mereka. Tetap saja, bagian pengerjaan bisa memakan waktu lama sementara dan bisa menjadi intens. Saya terkadang memberi tahu orang-orang bahwa terjadi retreat meditasi panjang seperti melakukan olahraga ekstrim untuk pikiran: itu fitur baik luhur dan mengerikan. Saya senang untuk mengatakan bahwa dalam pengalaman saya rasionya sekitar hingga .
Ketika saya tidak sedang retreat, dan meditasi pagi saya adalah terbatas pada tiga puluh menit (mungkin diikuti dengan duduk lebih pendek di kemudian hari), imbalannya kurang dramatis. Tak satu pun dari saya tetangga pernah menelepon untuk melaporkan bahwa saya membelai mereka pohon. Tetap saja, selama saya terus bermeditasi setiap hari, saya lebih cenderung berhenti sambil berjalan anjing saya dan *melihat* kulit pohon. Dan saya lebih cenderung untuk menikmati sarden saya, atau, sambil makan mereka, benar-benar *melihat* pepohonan melalui jendela dapur.
Pada titik ini saya akan menahan diri untuk tidak menyampaikan khotbah yang panjang pada "hidup di saat ini" atau "berada di masa sekarang" atau "tinggal di" sekarang" atau kombinasi lain dari ketiga kata kerja dan itu

□ □
tiga kata benda. Dengan semua orang mulai dari pendeta evangelis hingga pegolf profesional menyanyikan pujian dari pemikiran masa kini, tema ini tidak memerlukan bantuan dari saya.
Selain itu, untuk terlalu menekankan hidup di masa sekarang akan adalah untuk memberikan sedikit perhatian pada potensi meditasi kesadaran, dan, dalam arti tertentu, untuk menyesatkan Anda tentang hati Buddhis pengajaran. Seperti yang saya sarankan di bab pertama, *Satipatthana Sutta*—teks kuno yang dikenal sebagai *Empat Landasan Perhatian*— tidak mengandung perintah untuk hidup di masa sekarang. Faktanya, tidak ada istilah di seluruh teks yang diterjemahkan sebagai "sekarang" atau "saat ini." ² tidak berarti bahwa "tetap di masa sekarang" bukan bagian dari pengalaman meditator Buddhis dua ribuan tahun yang lalu. Jika Anda fokus pada pernapasan Anda atau pada tubuh sensasi, seperti yang ditentukan dalam teks-teks kesadaran kuno, masa kini adalah di mana Anda akan berada. Namun, jika Anda ingin menjadi Buddhis sepenuhnya—jika Anda ingin minum pil merah — Anda perlu memahami bahwa tinggal di masa sekarang, meskipun merupakan bagian inheren dari perhatian mind meditasi, bukanlah inti dari latihan ini. Ini adalah sarana untuk akhir, bukan akhir itu sendiri.

Pendekatan Pencerahan

Yang membawa kita ke subjek pencerahan. Menjadi tercerahkan, dalam pengertian Buddhis istilah, akan memerlukan sepenuhnya membersihkan diri dari ilusi kembar dari mana orang cenderung menderita: ilusi tentang apa yang "di sini"—di dalam diri Anda pikiran—dan tentang apa yang "di luar sana" di belahan dunia lainnya .³ Hanya jika pemahaman sempurna ini tidak terdengar menarik, saya harus menambahkan bahwa istilah lain yang digunakan untuk menggambarkannya adalah *pembebasan* , seperti dalam pembebasan dari penderitaan (atau setidaknya dari *dukkha* , namun Anda memilih untuk menerjemahkan kata multifaset itu). Dan lagi

□ □

istilah lain untuk keadaan ini adalah *nirwana*. Pasti kamu pernah dengar nirwana?

Ada beberapa kontroversi tentang bagaimana pencerahan dapat diakses aku s. Beberapa orang berpikir itu adalah tujuan yang realistis bagi kita semua. Beberapa orang pikir itu sangat sulit dipahami sehingga untuk menemukannya Anda harus pergi ke hutan di Asia dan mengerjakan proyek /□ selama berbulan-bulan, jika tidak bertahun-tahun. Dan beberapa orang mengatakan itu tidak benar-benar dapat dicapai sama sekali. Benar, murni pencerahan, dalam pandangan ini, adalah seperti apa yang disebut matematikawan sebagai asimtot: sesuatu yang Anda bisa lebih dekat dan lebih dekat tetapi tidak pernah cukup mencapai.

Berapa banyak orang yang telah mencapai pencerahan, dan dalam hal apakah ada, adalah pertanyaan saya tidak memenuhi syarat untuk menjawab. Tapi sepertinya ada orang yang begitu benar-benar menghilangkan ilusi tentang apa yang "di sini" dan apa yang "keluar sana" bahwa mereka melewati semacam ambang batas. mereka mencapai dan kemudian kurang lebih menopang keadaan kesadaran yang secara radikal berbeda dari kesadaran biasa—dan itu, menurut mereka akun, sangat menyenangkan.

Yang mengarah ke pertanyaan yang jelas: Bagaimana mereka melakukannya? Bagaimana persisnya Anda akan mencapai pencerahan—atau, setidaknya, cukup dekat dengan pencerahan untuk merasa benar-benar berubah, merasa bahwa Anda telah memasuki dunia yang sama sekali baru?

Ada kecenderungan alami untuk memikirkan transformasi ini sebagai tiba-tiba dan kuat. Lagi pula, bukankah itu cara yang hebat kekhawatiran spiritual terjadi? Musa dan semak yang terbakar, Muhammad di gua, Paulus di jalan ke Damaskus? Bahkan Buddha dikatakan telah melihat cahaya dalam satu episode epik meditasi. Dan jika Anda meragukan betapa dramatisnya momen ini adalah, lihat saja adegan pencerahan di film *Little Buddha* (yang, seperti *e Matrix*, menampilkan Keanu Reeves di peran utama). Bicara tentang visual yang bagus!

□ □

Jika Anda memikirkan meditasi dengan cara ini—pikirkan tujuannya sebagai makhluk pengalaman wahyu yang dramatis dan luar biasa, dari pencerahan—Anda dapat menyimpulkan bahwa, dari dua meditasi jalan yang telah saya jelaskan, meditasi konsentrasi akan lebih pasti rute. Tentu saja eksperimen saya sendiri yang tidak disengaja dengan diperpanjang meditasi konsentrasi selama retreat pertama itu disarankan sebagai banyak; Saya memang memiliki perasaan bahwa saya tiba-tiba menjadi radikal pandangan yang lebih benar tentang berbagai hal dan bahwa saya telah membuat semacam hal besar penerobosan. Dan, meskipun saya tidak berpikir pengalaman ini membawa saya mendekati pencerahan yang sebenarnya, saya pikir beberapa orang masuk ke atau setidaknya di dekat wilayah langka itu secara tiba-tiba dan cara dramatis melalui meditasi konsentrasi.

Tetapi sejak retreat pertama itu, saya menjadi percaya bahwa, karena dramatis dan mendalam seperti yang dirasakan oleh pengalaman itu, dan sebagai tidak spektakuler karena meditasi kesadaran mungkin terdengar oleh perbandingan, meditasi kesadaran sebenarnya dapat mengarah pada hal yang sama semacam tempat, tempat dengan perspektif yang berubah secara tajam dan jelas. urusan perhatian yang rutin—mengamati dunia di dalam Anda dan di luar Anda dengan sangat hati-hati—dapat melakukan lebih dari sekadar nada turunkan perasaan yang menyusahkan dan tingkatkan rasa kecantikan Anda. Saya t bisa, secara perlahan, bertahap, sering kali tidak merata namun pada akhirnya cara sistematis, mengubah pandangan Anda tentang apa yang benar-benar "di luar sana" dan apa yang sebenarnya "di sini." Apa yang dimulai sebagai pengejaran sederhana—a cara untuk menghilangkan stres atau kecemasan, meredakan kemarahan, atau menurunkan harga diri membenci sedikit saja—dapat mengarah pada kesadaran mendalam tentang sifat segala sesuatu, dan perasaan yang sangat mendalam tentang kebebasan dan kebahagiaan. Upaya terapeutik pada dasarnya dapat berubah menjadi usaha yang sangat filosofis dan spiritual. ini adalah kebajikan ketiga dari meditasi perhatian: ia menawarkan jalan menuju pembebasan dari Matrix.

Saya berharap saya dapat mengatakan bahwa seluruh paragraf sebelumnya didasarkan berdasarkan pengalaman saya sendiri, bahwa saya berjalan-jalan melihat hal-hal dengan

□ □

kejernihan yang hampir sempurna, setelah mengalami dan pergeseran perspektif yang penting, dan bahwa saya hidup secara umum sekitar kebahagiaan. Sayangnya tidak. Tapi saya sekarang sudah berbicara dengan cukup tinggi meditator mahir, yang telah melakukan perjalanan lebih jauh di sepanjang jalan daripada yang saya miliki, untuk merasa yakin bahwa paragraf sebelumnya benar. Kami akan mendengar kesaksian dari beberapa dari mereka yang saya harap akan memberi Anda kepercayaan diri yang sama.

Terlebih lagi, saya pribadi telah mengalami *cukup* dramatis, jika kadang-kadang sekilas, pergeseran perspektif. Saya sudah menyebutkan beberapa di antaranya—terutama momen-momen saya yang tiba-tiba berubah hubungannya dengan kecemasan saya dan, sebelumnya, dengan kafein berlebih saya. Dan satu hal yang saya perhatikan dalam berbicara dengan mereka yang sangat mahir meditator adalah bahwa, hampir selalu, mereka mengenali ini dan jenis pengalaman lain yang saya miliki sebagai jenis pengalaman mereka juga memiliki suatu tempat di sepanjang jalan. Memang, dalam banyak kasus pengalaman-pengalaman ini tampaknya telah membuka jalan bagi mereka lebih banyak lagi meliputi iluminasi. Walaupun saya belum melihat keseluruhannya bangunan pencerahan, rupanya saya telah melihat beberapa dari blok bangunan.

Meditasi Wawasan

Sebenarnya, bukan hanya meditasi kesadaran yang memiliki biarkan saya melihat blok bangunan ini. Meditasi kesadaran yang saya miliki dilakukan telah berada dalam sekolah meditasi tertentu yang dikenal sebagai

Vipassana (diucapkan *vih PAW suh nuh*). *Vipassana* adalah sebuah kata kuno yang menunjukkan visi yang jelas dan biasanya diterjemahkan sebagai "wawasan." nama tempat saya melakukan meditasi itu retreat di , Masyarakat Meditasi Wawasan, dapat dilakukan sebagai Masyarakat Meditasi Vipassana, yang sebenarnya adalah aku s.

□ □

Ajaran Vipassana sangat menekankan perhatian bahwa beberapa orang menggunakan kedua istilah tersebut secara bergantian. Tetapi perbedaan itu penting. Meditasi kesadaran adalah sebuah teknik Anda dapat menggunakan untuk berbagai tujuan, dimulai dengan stres sederhana pengurangan. Tetapi jika Anda melakukan meditasi kesadaran dalam a kerangka Vipassana tradisional, tujuan utamanya adalah lebih ambisius: untuk mendapatkan *wawasan*. Dan bukan hanya wawasan dalam sehari-hari rasa memahami beberapa hal baru. Idenya adalah untuk melihat yang benar sifat realitas, dan teks-teks Buddhis akan kembali lebih dari a milenium menguraikan apa artinya. Mereka mendefinisikan *vipassana* sebagai memahami apa yang dikenal sebagai "tiga tanda keberadaan." Dua dari tiga tanda keberadaan terdengar seolah-olah, sebenarnya, mereka—tidak akan terlalu sulit untuk ditangkap. Yang pertama adalah ketidakkekalan. Siapa yang bisa menyangkal bahwa tidak ada yang abadi? tanda kedua dari keberadaan adalah *dukkha*—penderitaan, ketidakpuasan. Dan siapa di antara kita belum pernah menderita dan merasa tidak puas? Dengan dua ini tanda keberadaan, inti dari meditasi Vipassana tidaklah demikian banyak untuk memahaminya—karena pemahaman dasar itu mudah cukup—untuk memahaminya dengan kehalusan baru, untuk melihatnya pada resolusi tinggi sehingga Anda sangat menghargai mereka daya serap. Tetapi tanda keberadaan yang ketiga, "bukan-diri", adalah berbeda. Dengan bukan-diri, pemahaman itu sendiri adalah sebuah tantangan . + Belum menurut doktrin Buddhis, sangat penting untuk dipahami bukan-diri jika tujuan Anda adalah *vipassana* : melihat kenyataan dengan kejelasan sejati, kejelasan seperti untuk membuka jalan menuju pencerahan. Kemajuan saya sendiri menuju pemahaman bukan-diri dimulai dari yang pertama retreat meditasi. Faktanya, dalam retrospeksi, itu dimulai sekitar waktu Saya memberi tahu guru saya bahwa pikiran saya yang mengembara menghalangi saya fokus pada nafasku. Memperhatikan bahwa pikiran Anda mengembara tidak tampak seperti wawasan yang sangat mendalam; dan sebenarnya itu bukan satu, terlepas dari desakan baik guru saya untuk memberikannya tepuk tangan meriah. Tapi itu bukan tanpa arti. Apa aku?

□ □

mengatakan dalam sesi itu dengan guru saya adalah bahwa saya—yaitu, saya "diriku sendiri", hal yang kupikir memegang kendali—jangan siap mengendalikan aspek paling mendasar dari kehidupan mental saya: siapa saya memikirkan tentang. Seperti yang akan kita lihat di bab berikutnya, tidak adanya kontrol ini adalah bagian, meskipun tidak semuanya, tentang apa yang ada dalam pikiran Sang Buddha ketika dia menekankan pentingnya mengenggam bukan-diri. Dan nanti di buku kita akan melihat itu, betapapun ironisnya kedengarannya, bergulat dengan perasaan di mana Anda tidak ada adalah langkah menuju menempatkan Anda—atau di setidaknya "Anda"—yang bertanggung jawab.

□ □

□

Dugaan Ketidakberadaan Anda Diri

Ajahn Chah, seorang biksu ai abad kedua puluh yang melakukan banyak hal untuk menyebarkan kesadaran meditasi Vipassana di Barat, dulu memperingatkan tentang kesulitan memahami gagasan Buddhis tentang *anatta* , atau "bukan-diri." Ide dasarnya adalah bahwa diri—diri Anda, diri saya—di dalam beberapa pengertian tidak ada. "Untuk memahami bukan-diri, kamu harus bermeditasi," sarannya. Jika Anda mencoba untuk memahami doktrin melalui "mencerdaskan" saja, "kepalamu akan meledak."

Saya senang melaporkan bahwa dia salah tentang ledakan itu kepala. Anda dapat mencoba memahami bukan-diri tanpa bermeditasi dan tanpa takut meledak. Saya tidak mengatakan Anda akan *berhasil* dalam memahami bukan-diri. Saya akan mencoba membantu Anda sedekat mungkin dengan kesuksesan mungkin, tetapi jika di akhir bab ini Anda merasa masih belum memiliki pemahaman yang jernih tentang ide tersebut, jangan khawatir: Anda you tidak sendiri.

Bagaimanapun, Ajahn Chah tidak hanya menjelaskan tentang kesulitan menangkap ide ini secara intelektual. Dia juga menggarisbawahi pentingnya, dalam agama Buddha, menangkap ide-ide kunci pengalaman, melalui meditasi. ada perbedaan besar antara melihat doktrin bukan-diri secara abstrak dan benar-benar melihat—atau, dengan cara tertentu, merasakan—apa artinya secara langsung. Dan itu terutama benar jika Anda ingin tidak hanya memahami gagasan tidak-diri sendiri tetapi benar-benar menggunakannya, memanfaatkannya untuk menjadi lebih bahagia orang dan bahkan orang yang lebih baik: merasakan koneksi baru dengan sesama makhluk dan rasa baru kemurahan hati terhadap mereka. Menurut ajaran Buddha, sungguh, sangat menyadari bahwa Anda adalah

□ □

tidak mementingkan diri sendiri—dalam arti tidak memiliki diri sendiri—dapat membuat Anda tidak mementingkan diri sendiri dalam arti istilah yang lebih akrab.

Dengarkan betapa dramatisnya Walpola Rahula, seorang biksu Buddha yang di menerbitkan buku berpengaruh berjudul *What the Buddha Ajarkan*, jelaskan : “Menurut ajaran Sang teaching Buddha, gagasan tentang diri adalah keyakinan palsu dan imajiner yang tidak memiliki realitas yang sesuai, dan itu menghasilkan pikiran berbahaya tentang 'aku' dan 'milikku', keinginan egois, keinginan, kemelekatan, kebencian, niat buruk, kesombongan, kesombongan, egoisme, dan kekotoran batin lainnya, ketidakmurnian, dan masalah. Ini adalah sumber dari semua masalah di dunia dari konflik pribadi hingga perang antar negara. Singkatnya, untuk kesalahan ini pandangan dapat dilacak semua kejahatan di dunia.”

Jenis membuat Anda berharap lebih banyak orang akan menyadari bahwa mereka tidak memiliki diri! Tapi di sini kita mengalami masalah: mengalami penuh bukan-diri yang matang biasanya hanya dilaporkan oleh meditator yang memiliki melakukan seluruh, banyak meditasi — tentu saja lebih dari yang saya lakukan selesai. Jika menyelamatkan dunia bergantung pada sebagian besar manusia balapan memiliki pengalaman ini, kita mungkin harus menunggu lama. Tapi kita harus mulai dari suatu tempat! Dan di sini ada kabar baik. Pengalaman bukan-diri tidak sepenuhnya biner. Anda tidak harus anggap itu sebagai ambang batas yang akhirnya berhasil Anda Lewati, untuk efek transformatif, atau selamanya gagal, tidak mendapatkan pembinaan apapun. Seaneh kedengarannya, Anda bisa, dengan bahkan latihan meditasi harian yang cukup sederhana, mengalami sedikit sedikit bukan-diri. en, seiring berjalannya waktu, mungkin sedikit lagi. Dan-siapa tahu—mungkin suatu hari nanti Anda akan mendapatkan yang lengkap, versi transformatif dari pengalaman. Tetapi bahkan jika Anda tidak melakukannya, kemajuan penting dan langgeng dapat dibuat, dan manfaat, untuk Anda dan bagi umat manusia, dapat bertambah di sepanjang jalan. Dan, sebenarnya, saya akan mengatakan bahwa apa yang disebut Ajahn Chah “mencerdaskan”—mencoba memahami bukan-diri secara konseptual, dalam abstrak—dapat membantu seseorang mencapai jalur meditatif ini

□ □
kemajuan. Yang paling berharga, saya pikir, adalah merenungkan argumen yang dibuat oleh Sang Buddha sendiri tentang bukan-diri. Sebelum kita mulai merenungkan, mungkin saya harus memberi peringatan label di atas label peringatan Ajahn Chah, karena Sang Buddha argumen memiliki kebiasaan yang dalam beberapa hal melekat tantangan untuk memahami konsep. Dia menganalisis pikiran manusia dengan cara yang rata-rata psikolog, dan dalam hal ini Anda dan Saya, mungkin tidak akan menganalisisnya. Tapi setelah chapter ini kita akan kembali di medan sains modern yang terasa lebih kuat, dan di sementara itu ada nilai praktis yang nyata dalam mencoba melihat semuanya seperti cara Sang Buddha memandangnya.

Khotbah Seminal Bukan-Diri

Tempat logis untuk memulai adalah dengan teks primordial, *Khotbah tentang Bukan-Diri*, yang dikatakan sebagai yang paling awal dari Sang Buddha ucapan pada subjek. kesempatan untuk berceramah adalah bertemu dengan lima biksu. Peristiwa mengikuti pola itu umum dalam pertemuan seperti itu: Sang Buddha membawa para bhikkhu melalui logika di balik beberapa aspek ajarannya, dan mereka adalah langsung dibujuk. Bahkan, dalam hal ini mereka langsung *tercerahkan*. Pada akhir wacana, mereka semua telah bertransisi dari sekadar biksu menjadi *arhat*, makhluk yang benar-benar tercerahkan. Para bhikkhu ini dikatakan sebagai lima orang pertama yang telah mencapai yang peringkat selain dari Buddha sendiri.

pada tonggak bersejarah ini dicapai melalui genggaman bukan-diri memberi tahu Anda sesuatu tentang pentingnya doktrin dalam pemikiran Buddhis. Dan fakta bahwa wacana khusus ini pada bukan-diri adalah orang yang melakukan trik memberinya tempat khusus kanon Buddhis. Seperti banyak doktrin di banyak kuno filosofi dan agama, bukan-diri tunduk pada beragam interpretasi, dan ketika orang berdebat tentang arti sebenarnya,

□ □
mereka dapat menunjuk ke berbagai teks Buddhis untuk mendapatkan dukungan. Tapi ini teks tertentu adalah dasar.

Strategi Buddha dalam khotbah ini adalah menggoyahkan para bhikkhu kepercayaan pada ide-ide tradisional mereka tentang diri dengan bertanya kepada mereka di mana tepatnya, dalam diri manusia, kita akan menemukan apa pun yang menjamin label *diri*. Dia melakukan pencarian ini secara sistematis; dia melewati apa yang dikenal sebagai lima "kelompok" itu, menurut filosofi Buddhis, merupakan manusia dan pengalaman manusia itu. Menggambarkan agregat ini dengan tepat akan mengambil bab itu sendiri, tetapi untuk tujuan saat ini kita bisa beri label secara kasar sebagai (□) tubuh fisik (disebut "bentuk" dalam hal ini wacana), termasuk organ indera seperti mata dan telinga; (□) dasar perasaan; (□) persepsi (dari, katakanlah, pemandangan atau suara yang dapat diidentifikasi); (□) "formasi mental" (kategori besar yang mencakup kompleks emosi, pikiran, kecenderungan, kebiasaan, keputusan); dan () "kesadaran," atau kesadaran—khususnya, kesadaran akan of isi dari empat kelompok lainnya. Buddha berlari di bawah ini daftar dan tanyakan yang mana, jika ada, dari lima kelompok unsur kehidupan ini yang tampaknya memenuhi syarat sebagai *diri sendiri*. Dengan kata lain, kelompok mana yang menunjukkan kualitas Anda harapkan diri untuk dimiliki?

Yang pada gilirannya menimbulkan pertanyaan: Kualitas apa yang Anda *inginkan*? mengharapakan diri untuk dimiliki? Lebih mendasar, apa arti kata berarti *diri* bagi Sang Buddha? Sayangnya, Sang Buddha tidak menghabiskan banyak waktu mendefinisikan istilah-istilahnya. Tetap saja, jika Anda memperhatikan argumennya *melawan* diri sendiri, Anda bisa memahami apa yang dia yang dimaksud dengan *diri*—rasa tentang sifat tertentu apa yang dia harapkan sesuatu yang layak untuk dimiliki oleh *diri sendiri*.

Sebagai permulaan, ia menghubungkan gagasan tentang diri dengan gagasan tentang *kendali*. Dengarkan apa yang dia katakan tentang kelompok "bentuk", fisik tubuh: “Jika bentuk adalah diri, maka bentuk tidak akan menyebabkan penderitaan,

dan itu harus memperoleh mengenai bentuk: 'Semoga bentukku demikian, semoga bentuk saya tidak demikian.' Tapi, dia mencatat, tubuh kita *memang* mengarah ke

□ □

penderitaan, dan kita *tidak bisa* secara ajaib mengubahnya dengan mengatakan "Semoga saya" bentuk menjadi demikian." Jadi bentuk—bahan penyusun tubuh manusia—tidak benar-benar di bawah kendali kami. oleh karena itu, kata Sang Buddha, itu harus menjadi kasus bahwa "bentuk bukanlah-diri." Kita bukanlah tubuh kita. Dia kemudian melewati empat kelompok lainnya, satu demi satu. "Jika perasaan adalah diri, maka perasaan tidak akan mengarah pada penderitaan," dan Anda akan dapat mengubah perasaan Anda dengan mengatakan "Semoga perasaanku jadilah demikian, semoga perasaanku tidak demikian." Tapi, tentu saja, kami *tidak* biasanya memiliki kendali seperti ini atas perasaan kita—karena kecenderungan perasaan tidak menyenangkan untuk berlama-lama meskipun kita lebih suka mereka tidak. Jadi perasaan, Sang Buddha menyimpulkan, "bukan-diri." Begitu juga dengan persepsi, bentuk mental, dan kesadaran. Apakah ada? dari hal-hal ini benar-benar terkendali — sangat terkendali bahwa mereka tidak pernah menyebabkan penderitaan? Dan jika mereka tidak terkendali, lalu bagaimana kita bisa menganggap mereka sebagai bagian dari diri? Pada titik ini beberapa pembaca mungkin bingung dan merasakan pertanyaan mengalir seperti ini: "Tunggu, apakah Sang Buddha mengatakan bahwa diri adalah sesuatu yang *di bawah* kendali? saya sendiri akan lebih cenderung menganggap diri saya sebagai hal yang ada *di* kontrol, seperti CEO keberadaan saya." Tentu saja, Anda mungkin bukan salah satu dari pembaca ini, dan sebenarnya Anda mungkin tidak mengerti mengapa ada pembaca yang menanyakan pertanyaan seperti itu. Satu masalah dengan berbicara tentang diri adalah bahwa orang yang berbeda memiliki perbedaan intuisi tentang apa arti kata *diri*. Tapi jika kamu merasakannya pertanyaan yang muncul di dalam diri Anda, berikut ini adalah semacam jawaban: Ide tentang diri sebagai semacam CEO, sebagai hal yang berjalan pertunjukan itu, memang muncul lebih jelas dalam teks-teks Buddhis lainnya, di mana keberadaan diri seperti itu disangkal. Dan seseorang dapat memasang argumen bahwa dalam khotbah ini Sang Buddha *secara implisit* menyangkal keberadaan diri seperti itu. Bagaimanapun, kita akan masuk ke keberadaan—atau ketiadaan—dari diri CEO di bab berikutnya. Untuk saat ini, saran saya adalah jangan khawatir tentang mengikuti setiap nuansa

□ □

argumen yang dibuat Buddha di sini. Yang utama adalah rasakan teksturnya. Ini tekstur argumennya, cara Sang Buddha melakukan inventarisasi item demi item dari manusia sedang mencari tanda-tanda diri, itu akan berguna ketika kita mulai berpikir tentang bagaimana seorang meditator—bahkan sebuah permulaan meditator—dapat menggunakan gagasan bukan-diri. Kontrol bukan satu-satunya properti yang cenderung diasosiasikan orang dengan diri, dan itu bukan satu-satunya properti yang diperiksa Buddha dalam wacana ini. Ketika saya memikirkan diri saya, saya memikirkan sesuatu yang *bertahan sepanjang waktu*. Aku sudah banyak berubah sejak aku berumur sepuluh tahun tua, tetapi tidak memiliki esensi batin—identitas saya, diri saya—dalam beberapa rasa bertahan? Bukankah itu yang konstan di tengah fluks? Sang Buddha secara alami akan skeptis terhadap klaim ini, karena dia berpendapat bahwa semuanya berubah dan tidak ada yang permanen. Di yang *Wacana pada Tidak Diri*, ia berlaku skeptisisme ini untuk masing-masing lima agregat. "Apa pendapatmu tentang ini, O para bhikkhu? Aku s merasa kekal atau tidak kekal?" Dengan patuh, para bhikkhu menjawab, "Tidak kekal, ya Tuhan." Dia melanjutkan, "Apakah persepsi tetap atau tidak kekal?" Dan seterusnya—bentukan-bentukan batin, tubuh, kesadaran: tidak ada kelompok unsur kehidupan yang permanen, para bhikkhu setuju. Jadi dua sifat yang umumnya diasosiasikan dengan diri—kontrol dan ketekunan melalui waktu—ditemukan tidak ada, tidak jelas dalam salah satu dari lima komponen yang tampaknya merupakan manusia. Inilah inti dari argumen yang dibuat Sang Buddha Buddha dalam wacana pertama dan paling terkenal tentang bukan-diri ini, dan itu umumnya diambil sebagai argumen inti Buddhis bahwa diri tidak ada.

□ □

Apakah Bukan-Diri Benar-Benar Berarti *Tanpa Diri*?

Tetapi argumen penting bahwa diri tidak ada memilikinya fitur aneh: kecenderungan sesekali untuk menunjukkan bahwa diri itu ada. Menjelang akhir khotbah, mengantarkan take-home pelajaran, Sang Buddha menginstruksikan para bhikkhu untuk melewati setiap agregat dan berkata, "ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan milikku" diri." Dia mengatakan bahwa seorang bhikkhu yang mengikuti bimbingan ini dengan teguh "menjadi bebas gairah. Dalam kebebasannya dari nafsu, dia adalah dibebaskan." Oke, baiklah. Tetapi jika tidak ada diri, lalu apakah sifat dari "dia" yang terbebaskan setelah semua hal yang bukan diri telah ada tidak diakui? Siapa yang melakukan penyangkalan? Jika Anda tidak ada, maka bagaimana Anda bisa mengatakan tentang setiap kelompok, "ini bukan milik saya, ini saya" tidak? Jika masuk akal untuk mengatakan bahwa ada sesuatu yang tidak kamu miliki miliki dan bahwa ada sesuatu yang bukan Anda, maka harus ada menjadi Anda di tempat pertama, kan? Bagaimana mungkin Sang Buddha, pada satu di sisi lain, bersikeras bahwa diri tidak ada, dan, di sisi lain, tetap menggunakan istilah seperti *aku* dan *kamu* dan *dia* dan *dia*? Satu tanggapan Buddhis yang umum terhadap pertanyaan-pertanyaan semacam ini apakah ini: meskipun dalam arti terdalam diri tidak ada, manusia bahasa tidak begitu baik dalam menggambarkan realitas di tingkat terdalam. Jadi sebagai masalah praktis—sebagai konvensi linguistik—kita harus berbicara tentang ada *aku* dan *kamu* dan *dia* dan *dia*. Di lain

kata, diri tidak ada dalam arti "paling", tetapi ada di pengertian "konvensional".
ere, apakah itu menjelaskan semuanya? Tidak, kan? bagaimana dengan formulasi yang kurang formal dari ide dasar yang sama dari a Guru Buddhis: "Kamu nyata. Tapi kamu tidak benar-benar nyata."
Masih bingung? en mungkin Anda harus mencoba pendekatan lain untuk menyelesaikan paradoks: pertimbangkan kemungkinan bahwa dalam hal ini khotbah terkenal, Sang Buddha *tidak benar-benar bermaksud mengingkari*

□ □

keberadaan diri. Jika Anda bertanya-tanya mengapa paruh terakhir dari kalimat sebelumnya dicetak miring, itu untuk menggarisbawahi betapa radikalnya gagasan ini, setidaknya di antara para pemikir Buddhis arus utama. Masih, itu adalah ide yang telah dianggap serius oleh beberapa maverick ulama. Ini layak untuk dijelajahi.

Sebuah Bidat Diperiksa

Satu hal yang cenderung dibuat oleh para maverick ini adalah tidak ada tempat di bahwa pertama, khotbah dasar tentang bukan-diri yang dilakukan Sang Buddha sebenarnya mengatakan bahwa diri itu tidak ada. Dia memang mengatakan bahwa masing-masing lima kelompok unsur kehidupan bukanlah diri, tetapi ia tidak mengklaim bahwa memeriksa lima kelompok unsur kehidupan merupakan pencarian menyeluruh untuk diri sendiri. Mungkin ada lebih banyak untuk seseorang daripada lima kelompok! Yah, mungkin, tetapi jika Anda meningkatkan kemungkinan ini, Anda akan mendapatkan pukulan balik dari banyak sarjana Buddhis non-maverick yang bersikeras bahwa, tidak, menurut filsafat Buddhis, lima agregat adalah semua yang ada pada seseorang, bahkan jika Sang Buddha tidak mengatakan bahwa dalam wacana khusus ini. Dan memang benar bahwa kelengkapan lima kelompok kehidupan memang menjadi prinsip dari Filsafat Buddhis. Sekali lagi, begitu pula gagasan bahwa diri tidak ada. Tapi kami tidak bertanya apakah hal-hal ini adalah bagian filsafat Buddhis; kami bertanya apakah mereka *awalnya* bagian dari filsafat Buddhis—apakah Buddha sendiri memegangnya mereka. Dan intinya adalah bahwa tidak satu pun dari mereka yang eksplisit dalam apa dikatakan sebagai pernyataan besar pertama Sang Buddha tentang masalah ini. Bagaimanapun, ini adalah salah satu cara yang mungkin untuk menjelaskan apa yang Buddha ada dalam pikirannya ketika dia berbicara seolah-olah ada "kamu" yang meninggalkan lima kelompok unsur kehidupan dan terbebaskan setelah pelepasan: mungkin, dalam pandangan Sang Buddha, ada lebih banyak untuk Anda daripada lima agregat terlebih dahulu.

□ □

Ada skenario terkait kedua yang mungkin menjelaskan di mana kita menemukan "Anda" yang terbebaskan setelah kelompok-kelompok unsur kehidupan telah ditinggalkan: mungkin tidak semua agregat diciptakan sama. Mungkin salah satunya—kesadaran—adalah istimewa. Mungkin, setelah "kamu" melepaskan dari kelima kelompok unsur kehidupan, kelompok unsur kehidupan yang satu inilah yang terbebaskan, dibebaskan dari keterikatan dengan empat lainnya. Dan mungkin itulah "kamu" setelah melepaskan gagasan tentang diri: sejenis bentuk kesadaran yang murni.

Ada masalah yang jelas dengan skenario ini yang tidak mavericks akan dengan cepat menunjukkan: Buddha melakukannya, dalam hal ini khotbah pertama tentang bukan-diri, berbicara seolah-olah "kamu" meninggalkan kesadaran sama menyeluruhnya seperti Anda meninggalkan yang lain agregat—seolah-olah, dengan kata lain, "Anda" yang tersisa setelah pembebasan tidak lebih terkait erat dengan kesadaran daripada dengan agregat lainnya.

Ini adalah poin yang valid. Di sisi lain, ada wacana-tidak banyak, tetapi beberapa — di mana Sang Buddha tampaknya bernyanyi sedikit nada yang berbeda. Dalam satu wacana, menggambarkan apa yang terjadi setelah Anda menganggap pengajaran bukan-diri dengan serius dan meninggalkan Anda kemelekatan pada lima kelompok, ia mengatakan bahwa kesadaran itu sendiri adalah "dibebaskan." Terlebih lagi, saat dia menggambarkan keadaan ini kesadaran yang terbebaskan, ia bergeser hampir mulus untuk menggambarkan keadaan orang yang telah dibebaskan. Dia mengatakan tentang kesadaran: "Dengan terbebaskan, ia kokoh; dengan menjadi stabil, itu adalah konten; dengan merasa puas, dia tidak gelisah. Menjadi tidak gelisah, dia secara pribadi mencapai nirwana."

Ketika Sang Buddha mengatakannya seperti ini—berbicara tentang kesadaran dirinya sebagai dibebaskan — dia membongkai hubungan antara kesadaran dan empat kelompok unsur kehidupan lainnya dengan cara yang menarik. Dalam bentuknya yang biasa—bentuk yang membuat kita semua tidak tercerahkan makhluk akrab — kesadaran "terlibat" dengan yang lain

□ □

empat kelompok unsur kehidupan, Sang Buddha berkata; itu terlibat dengan perasaan, dengan bentuk-bentuk mental, dengan persepsi, dengan tubuh. Ini tidak hanya berarti bahwa kesadaran memiliki *akses* ke persepsi, sensasi tubuh, dan sebagainya; lagi pula, bahkan kesadaran makhluk yang sepenuhnya tercerahkan akan memiliki *akses* ke hal-hal ini; jika tidak—jika tidak ada akses bahkan ke persepsi, misalnya—tidak akan banyak, jika ada, untuk disadari oleh makhluk tercerahkan. "Keterlibatan" mengacu, alih-alih, ke hubungan yang lebih kuat antara kesadaran dan—agregat lainnya. Keterlibatan adalah produk dari "nafsu", sebagai Buddha mengatakan, bahwa orang memiliki untuk kelompok unsur kehidupan; ada sebuah melekat pada mereka, hubungan posesif dengan mereka. Di lain kata-kata, "pertunangan" tetap ada selama orang tersebut gagal untuk menyadari bahwa kelompok-kelompok unsur kehidupan adalah "bukan-diri." seseorang menempel emosi, pikiran, dan elemen lain dari kelompok unsur kehidupan seolah-olah mereka adalah barang-barang pribadi. Tapi mereka tidak [...](#) Khotbah ini—khotbah Sang Buddha tentang pertunangan—

menyarankan model sederhana yang menarik: pembebasan terdiri dari: mengubah hubungan antara kesadaran Anda dan hal-hal yang biasanya Anda anggap sebagai "isinya"—perasaan Anda, pikiran, dan sebagainya. Begitu Anda menyadari bahwa hal-hal ini "tidak diri," hubungan kesadaran Anda dengan mereka menjadi lebih seperti kontemplasi daripada pertunangan, dan Anda kesadaran dibebaskan. Dan "kamu" yang tersisa—kamu bahwa, dalam khotbah pertama tentang bukan-diri, Sang Buddha menggambarkan sebagai terbebaskan— *adalah* kesadaran yang terbebaskan ini. Saya berharap saya bisa mengatakan skenario ini dengan jelas dan pasti menjawab teka-teki yang ingin saya jawab. Yaitu, jika lima kelompok unsur kehidupan adalah semuanya ada seseorang, di mana Anda menemukan "dia" yang, pada awalnya wacana tentang bukan-diri, dikatakan terbebaskan? Sayangnya, semakin dalam Anda mempelajari wacana tentang pertunangan— menghadapi ambiguitas dan inkonsistensi yang tampak, renungkan

□ □

masalah terjemahan, dan pertimbangkan komentar kuno tentangnya— lebih sulit untuk mengekstrak skenario sederhana seperti itu dengan percaya diri. Selain itu, tidak dapat disangkal bahwa Sang Buddha berulang kali, dalam hal itu pertama bukan diri wacana dan di tempat lain, *tidak* mengatakan bahwa kesadaran bukan-diri, sesuatu yang "Anda" harus lepaskan untuk pembebasan terjadi — yang tampaknya cukup bertentangan dengan prospek bahwa "Anda" dapat dengan senang hati menghuni kelompok kesadaran setelah itu terlepas dari empat kelompok lainnya. Tapi jangan menyerah pada prospek ini. Beberapa para filsuf agama Buddha telah menyarankan bahwa mungkin ada dua jenis kesadaran—atau dua mode kesadaran, atau dua lapisan kesadaran, atau apa pun yang ingin Anda pikirkan mereka. Salah satunya adalah jenis kesadaran Anda dibebaskan *dari*, dan yang lainnya adalah jenis kesadaran yang tetap bersama "kamu"—itu *adalah* kamu—setelah pembebasan. jenis kesadaran pertama adalah sangat terjerat dengan—sepenuhnya terlibat dengan—isi dari agregat lainnya, dan jenis kedua adalah yang lebih objektif kesadaran akan konten itu, kesadaran yang lebih kontemplatif yang tetap ada setelah pertunangan diputus. Meditator tingkat lanjut terkadang melaporkan mengalami a experiencing "kesadaran saksi" yang sepertinya sesuai dengan deskripsi ini dari jenis kesadaran kedua, dan beberapa di antaranya mengalami itu untuk waktu yang lama. Mungkin jika itu berlangsung selamanya mereka bisa mengklaim sebagai tercerahkan. Mungkin "kesadaran saksi" ini adalah tempat "Anda" yang tersisa setelah pembebasan berada .- Mungkin. Atau mungkin kita harus mengakui bahwa Ajahn Chah tertarik pada sesuatu: mencoba memahami gagasan tentang tidak-diri dengan "mencerdaskan" bisa membuat kepala Anda meledak. Dan mungkin, mengingat kemungkinan ini, kita harus menghentikan intelektualisasi di sini. Tentu saja, kepala Anda, meskipun utuh, mungkin masih berada di keadaan agak bingung. Tapi saya punya kabar baik: Anda tidak punya

□ □

untuk menghilangkan kebingungan Anda sekarang; Anda bisa menunggu beberapa tahun, sampai Anda telah bermeditasi sedemikian rupa sehingga Anda menjadi tercerahkan sepenuhnya. en, setelah secara langsung memahami bukan-diri, Anda dapat menjelaskannya kepada saya. Sementara itu, inilah yang saya sarankan: Lanjutkan untuk menghibur proposisi yang mungkin pernah Anda alami menghibur seluruh hidupmu, bahwa di suatu tempat di dalam dirimu ada sesuatu yang layak nama *saya*. Dan jangan merasa seperti Anda melakukan pelanggaran tingkat kejahatan terhadap dogma Buddhis adil karena Anda menganggap diri Anda sebagai diri sendiri. *Tapi* terbukalah untuk kemungkinan radikal bahwa diri Anda, pada tingkat terdalam, tidak sama sekali apa yang selalu Anda pikirkan. Jika Anda mengikuti Bimbingan Buddha dan meninggalkan bongkahan besar lanskap psikologis yang selalu Anda anggap milik Anda, Anda akan mengalami perubahan yang menakutkan dalam apa artinya menjadi manusia. Jika Anda mencapai status yang dia rekomendasikan, ini akan sangat berbeda dari memiliki diri dalam arti di mana Anda selalu memilikinya sebelumnya. Seperti apa rasanya? Saya bukan orang terbaik untuk bertanya, karena saya tidak pernah meninggalkan potongan *besar* psikologis pemandangan. Tapi saya memang memiliki pengalaman yang saya jelaskan di bab —"keberhasilan" pertama saya dalam bermeditasi. Ketegangan yang saya rasakan di rahang saya, perasaan berkafein berlebihan yang membuat saya ingin menggertakkan gigi, tiba-tiba berhenti tampak seperti bagian dari diriku. Dan pada saat itu berhenti merasa tidak enak. Saya masih *sadar* akan perasaan dalam diri saya rahang, tapi kesadaranku tidak lagi *terlibat* dengannya di perasaan memiliki perasaan posesif terhadapnya. Saya tidak melepaskan saya keterikatan pada semua perasaan, seperti yang disarankan Buddha, tetapi saya telah lepaskan keterikatan saya pada satu perasaan ini. Saya telah menyadari, Anda mungkin mengatakan, bahwa perasaan ini tidak harus menjadi bagian dari diri saya; aku punya mendefinisikan ulang diri saya dengan cara yang mengecualikannya.

□ □

Jelas, perasaan itu masih dalam beberapa hal bagian dari diriku kesadaranku, tapi sekarang kesadaranku sedang merenungkannya dengan cara merenungkan pohon-pohon yang bergoyang di angin sepoi-sepoi di luar jendela saya saat saya menulis kalimat ini. Saya tidak punya akal kepemilikan terhadap ketegangan yang membuatku ingin menggiling gigiku, jadi aku bisa melihatnya dengan tenang dan tenang.

Menghilangkan Sakit dari Sakit Gigi

Berbicara tentang gigi, inilah sesuatu yang Edward Conze, dan sarjana Buddhisme abad kedua puluh yang terkemuka, menulis tentang Konsep Buddhisme tentang diri: "Jika ada gigi, dan ada pembusukan di gigi itu, ini adalah proses di gigi, dan di saraf melekat padanya. Jika sekarang 'aku' saya menjangkau gigi, meyakinkan sendiri bahwa ini adalah gigi 'saya'—dan terkadang tampaknya tidak perlu sangat diyakinkan — dan percaya bahwa apa yang terjadi pada gigi pasti akan mempengaruhi *saya*, gangguan pikiran tertentu kemungkinan besar akan terjadi." Dalam pengertian itu, "kepercayaan pada 'diri' dianggap oleh semua umat Buddha sebagai kondisi yang sangat diperlukan untuk munculnya dari penderitaan." Dengan kata lain, rasa sakit di gigi Anda hanya bisa menyakitkan Anda jika Anda memiliki gigi di tempat pertama. Saya benar-benar mengenal seorang pria yang telah menghabiskan banyak, berjam-jam meditasi dan sekali menguji proposisi ini. Sebelum memiliki rongga terisi, dia memutuskan, sebagai semacam eksperimen, untuk memberi tahu dokter gigi untuk melewati Novocain. Dia tidak melaporkan *menyukai* pengalaman itu, tapi dia bilang dia lebih suka itu daripada pengalaman pasca-dokter gigi yang khas berjalan-jalan berjam-jam dengan wajah lumpuh sebagian. Secara pribadi, saya akan mengambil sebagian wajah lumpuh. Saya tidak berpikir saya bisa memasuki keadaan perhatian penuh di kursi dokter gigi. Namun, sekali, sekitar sepuluh hari dalam meditasi dua minggu mundur, saya melakukan sesuatu seperti itu. Sebuah gigi—yang berubah keluar untuk membutuhkan saluran akar — mulai menyakitkan saya setiap kali saya

□ □

minum apa saja. Rasa sakitnya tajam dan bisa menyiksa, bahkan jika apa yang saya minum berada pada suhu kamar. Jadi, hanya untuk lihat apa yang akan terjadi, saya duduk di kamar saya dan bermeditasi untuk tiga puluh menit dan kemudian meneguk air dan membuat titik mandi gigi di dalamnya.

Hasilnya dramatis dan aneh. Saya merasa berdenyut jadi kuat sehingga saya terserap dalam gelombangnya, tetapi denyutannya tidak secara konsisten merasa buruk; itu tepat di puncak antara pahit dan manis dan hanya terhuyung-huyung di antara keduanya. Kadang-kadang bahkan mengagumkan dalam arti kuno yang benar-benar menginspirasi kekaguman—menakutkan dalam kekuatannya dan, Anda bahkan bisa mengatakan, kemegahannya dan keindahannya. Mungkin cara paling sederhana untuk menggambarkan perbedaannya antara ini dan pengalaman biasa saya dengan sakit gigi adalah itu ada lebih sedikit "kamu!" dari biasanya dan lebih banyak "whoa!" dari biasanya. Saya tidak akan bisa melakukan ini jika tidak mundur. irty menit meditasi hari kerja saya tidak menempatkan saya pada posisi untuk melihat sakit gigi akut secara objektif untuk mengambil banyak dari penderita karenya. Tetap saja, pengalaman ini adalah bukti fakta bahwa kepemilikan rasa sakit yang serius, sebenarnya, opsional. Tentu saja, sakit gigi bukanlah masalah besar seperti di masa lalu Hari Buddha, berkat kedokteran gigi modern. Apa *adalah* masalah besar adalah kecemasan. Dan, seperti yang saya sebutkan sebelumnya, saya berhasil menyangkal beberapa dari bahwa malam sebelum ceramah yang saya berikan di Camden, Maine. e kecemasan tampak seperti sesuatu yang saya amati sebanyak perasaan, sesuatu yang saya alami dengan tanpa nafsu. Mungkin itu Buddha akan mengatakan bahwa kesadaranku telah berhenti "terlibat" dengan kecemasan.

Untuk melihat ini dari sudut yang sedikit berbeda: kunci untuk membiarkan pergi dari sepotong atau dua dari diri saya adalah untuk memisahkan tindakan ac pengamatan dari tindakan evaluasi. Saya masih mengalami kecemasan, tetapi saya tidak lagi mengalaminya sebagai baik atau buruk. Sebagai kita lihat di bab , perasaan dirancang oleh seleksi alam untuk

□ □

mewakili *penilaian* tentang hal-hal, evaluasi mereka; alam seleksi "ingin" Anda mengalami hal-hal baik atau buruk. Buddha percaya bahwa semakin sedikit Anda menilai sesuatu—termasuk isi pikiran Anda—semakin jelas Anda melihatnya, dan kurang tertipu Anda akan.

Mengambil alih dengan Melepaskan

Satu pelajaran yang saya ambil dari pengalaman saya tidak mengakui ini berbagai perasaan tidak menyenangkan — ketegangan di rahangku dari kafein berlebihan, sakit gigi, kecemasan—adalah paradoks dari kontrol. Ketiga perasaan itu, pada awalnya, kegigihan yang mengganggu, membuktikan bahwa mereka tidak berada di bawah kendali saya — memang, jika ada, mereka mengendalikan saya! Dan, menurut Sang Buddha konsepsi "diri", kurangnya kendali saya atas mereka pada gilirannya terbukti bahwa mereka bukan bagian dari diri saya. Tapi begitu aku mengikuti logika itu—berhenti *melihat* hal-hal ini yang tidak dapat saya kendalikan sebagai bagian dari diri saya—saya adalah dibebaskan dari mereka dan, dalam arti tertentu, kembali memegang kendali. Atau mungkin lebih baik begini: kurangnya kendaliku atas mereka tidak lagi menjadi masalah.

Perhatikan berapa kali kata *saya*, *saya*, dan *saya* muncul di paragraf sebelumnya — bukti, mungkin, seberapa jauh saya dari menyadari bukan-diri. Tidak ada waktu, baik selama memiliki ini pengalaman atau dalam rangka memikirkannya nanti, apakah saya? hampir meninggalkan konsep diri sama sekali. Tapi berpegang pada beberapa gagasan tentang diri tidak menghalangi saya dari mengalami redefinisi diri saya yang cukup signifikan — a redefinisi itu, siapa tahu, mungkin merupakan langkah pertama menuju suatu hari nanti mengalami bukan-diri sepenuhnya! Mungkin sebenarnya *berguna* untuk berpegang pada beberapa konsepsi tentang diri untuk sementara waktu; mungkin berpegang pada itu bisa membantu Anda sampai ke titik di mana Anda tidak lagi percaya itu ada. sarjana Peter

□ □

Harvey telah menulis, “Seseorang dapat, kemudian, mungkin melihat ide Diri sebagai memenuhi peran yang mirip dengan roket yang meningkatkan muatan ke luar angkasa, melawan gaya gravitasi. Ini memberikan kekuatan untuk menggerakkan pikiran keluar dari 'medan gravitasi' keterikatan pada faktor-faktor kepribadian [agregat]. Setelah melakukannya, itu kemudian 'jatuh dan terbakar' up,' sebagai konsep yang tidak berdasar.”

Bagaimanapun juga, Harvey percaya, pengajaran tanpa-diri “tidak begitu” banyak hal yang harus dipikirkan untuk *dilakukan*. Dan siapa tahu, mungkin itu pandangan Sang Buddha tentang masalah ini. Mungkin dia tidak benar-benar mencoba untuk mengartikulasikan sebuah doktrin melainkan untuk menarik Anda ke bawah sebuah jalan. Dan jalan itu menunjukkan kepada Anda berapa banyak hal ada yang kamu anggap sebagai bagian dari dirimu tapi itu tidak ada untuk dianggap seperti itu. Dalam pandangan ini, Sang Buddha, dalam pandangan pertama itu wacana tentang bukan-diri, tidak menyampaikan kuliah tentang metafisika atau masalah pikiran-tubuh atau apa pun yang begitu murni filosofis; dia hanya mencoba membuat para biksu memikirkannya pikiran mereka dengan cara yang akan menuntun mereka menuju pembebasan. Ini mungkin menjelaskan fitur wacana yang orang yang menganggap diri sebagai CEO merasa aneh: bahwa Buddha Buddha kriteria untuk melabeli bagian dari diri Anda yang *bukan-diri* adalah bahwa itu tidak *berada di bawah* mengontrol daripada bahwa itu tidak *di* kontrol. Mungkin dengan *tidak-sendiri* itu Buddha hanya bermaksud sesuatu seperti “tidak dianggap sebagai bagian yang berguna” diri Anda” atau “tidak diidentifikasi.” Dalam hal ini dia pada dasarnya mengatakan, “Lihat, jika ada bagian dari Anda yang tidak berada di bawah Anda kendalikan dan karena itu membuat Anda menderita, maka bantulah diri Anda sendiri dan berhenti mengidentifikasi dengan itu!” Penafsiran ini cocok dengan bimbingan yang dia berikan menjelang akhir khotbah, ketika dia berkata bahwa sikap yang tepat terhadap masing-masing dari lima kelompok unsur kehidupan adalah “□ is bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.” Di satu sisi kita kembali ke titik awal, pembukaan Ajahn Chah saran tentang doktrin bukan diri: Jangan *berpikir* tentang hal itu begitu banyak-hanya *melakukan* itu. Tapi saya harap Anda berpikir bahwa memikirkannya adalah

□ □

berguna. Nanti kita akan mendengar dari seseorang yang tampaknya tidak hanya memikirkannya tetapi melakukannya — seseorang yang mengatakan itu, setelah meninggalkan kepemilikan bagian yang lebih besar dan lebih besar dari apa yang kita tradisional menganggap sebagai diri, ia akhirnya melepaskan semua itu. Tapi untuk sekarang saran saya untuk meditator pemula adalah ini: *Jangan ambil ide itu dari tidak-diri terlalu serius*. Mungkin jalan kontemplatif akan akhirnya membawa Anda ke pengalaman bukan-diri sepenuhnya, dan Anda akan menjadi percaya bahwa, dalam arti yang mendalam dan sulit dijelaskan, tidak ada “aku” di sana.

Sampai saat itu, ikuti saja pelajaran yang tidak terlalu dramatis dari khotbah tanpa-diri Sang Buddha. menganggap diri Anda memiliki, dalam prinsip, kekuatan untuk membangun hubungan yang berbeda dengan Anda perasaan dan pikiran dan impuls dan persepsi—kekuatan untuk melepaskan diri dari beberapa dari mereka; kekuatan untuk, dalam arti tertentu, tidak mengakui mereka, untuk mendefinisikan batas-batas diri Anda dengan cara yang mengecualikan mereka. ingatkan beberapa tingkat pembebasan sebagai mungkin—dan jangan khawatir tentang fakta bahwa ini sepertinya menyiratkan itu ada diri yang harus dibebaskan. Ada hal-hal yang lebih buruk daripada menjadi diri yang dibebaskan.

Omong-omong, dengan risiko menguras seluruh topik ini dari beberapa drama, dalam pandangan saya sendiri argumen-argumen ini tentang apa yang Buddha sebenarnya percaya tentang diri dalam satu arti tidak ada gunanya. ere's kira-kira tidak ada kemungkinan bahwa semua ucapan dikaitkan dengannya di Teks-teks Buddhis diucapkan olehnya. Bahkan, beberapa ulama akan mengatakan Anda bahwa ada sedikit atau tidak ada dalam teks-teks ini yang kami dapat dengan percaya diri menghubungkannya. Seperti “Yesus historis”, “Buddha historis” sulit dibedakan melalui kabut sejarah. Sama seperti kisah Injil Yesus adalah produk dari evolusi, akresi lisan dan tekstual dari waktu ke waktu, begitu juga kuno catatan ucapan Sang Buddha. Bahkan dengan asumsi bahwa sebagian besar akun ini awalnya didasarkan pada hal-hal yang sebenarnya dia katakan, mereka tunduk pada amandemen, disengaja atau tidak, karena mereka

□ □

melewati generasi. Dalam hal ini, tidak mengherankan bahwa harus ada inkonsistensi dan kontradiksi langsung dalam kanon Buddhis.

Namun, di tengah semua ketidaksepakatan atas apa yang dikatakan Sang Buddha dan apa maksud Sang Buddha, ada beberapa tema yang semua orang setuju adalah bagian dari tradisi Buddhis sejak awal. Dan satu di antaranya adalah bahwa konsepsi kita tentang diri kita, paling banter, sangat menyimpang Tanda. Kami mengasosiasikan diri dengan kontrol dan dengan tegas ketekunan melalui waktu, tetapi pada pemeriksaan dekat kita ternyata jauh lebih tidak terkendali, dan jauh lebih lancar, dengan banyak identitas kurang tetap, dari yang kita pikirkan.

Di bab berikutnya, kita akan mulai melihat apa itu psikologi modern harus mengatakan tentang semua ini. Apakah psikologi cenderung menguatkan? pandangan Buddhis? Apakah itu menunjukkan bahwa akal sehat kita konsepsi diri—sebagai inti yang kokoh dan bertahan lama yang menjaga sistem di bawah kendali—sebenarnya adalah ilusi? Apakah itu meminjamkan? kredibilitas gagasan Buddhis bahwa “menyangkal” sebagian besar dari diri—dan mungkin, suatu hari nanti, mengingkari semuanya—bisa benar-benar membawa Anda lebih dekat dengan kebenaran? Menurut saya, jawabannya adalah ya, ya, dan ya.

□ □



CEO Anda Adalah MIA

Rupanya khotbah terkenal Sang Buddha tentang bukan-diri tidak segera mengubah semua orang ke cara berpikinya.

Beberapa saat setelah menyampaikannya, menurut kitab suci Buddhis, dia bertemu dengan seorang pria bernama Aggivessana, seorang pembual yang memiliki mengumpulkan banyak orang untuk menyaksikannya mengalahkan Sang Buddha di perdebatan tentang diri sendiri. Aggivessana memulai persidangan dengan menantang klaim Buddha bahwa diri tidak dapat ditemukan di mana pun dari lima kelompok. Dia menyatakan, "Bentuk adalah diriku, perasaan adalah milikku diri, persepsi adalah diri saya, bentukan mental adalah diri saya, kesadaran adalah diriku sendiri."

Ini adalah provokasi yang cukup mencolok, serangan langsung terhadap pandangan dunia Buddha. Tetapi Sang Buddha, sebagai Buddha, tetap ada tenang. Dia berkata, "Baiklah, Aggivessana, saya akan mengajukan pertanyaan silang Anda tentang masalah ini."

Jika Anda telah membaca banyak khotbah Sang Buddha, Anda tahu bahwa Keyakinan Aggivessana tidak akan bertahan dari dialog berikutnya di kondisi yang baik. Satu-satunya pertanyaan adalah alat retorika mana yang dimiliki Sang Buddha? akan digunakan untuk menghilangkan kebingungan lawan bicaranya. Ternyata jawabannya adalah metafora "raja".

Sang Buddha bertanya, "Akankah seorang prajurit mulia yang disucikan? raja—seperti Raja Pasendai dari Kosala atau Raja Ajatasattu Vedehiputta dari Magadha—menggunakan kekuatan di wilayahnya sendiri untuk mengeksekusi mereka yang pantas dieksekusi, mendenda mereka yang pantas didenda, dan untuk mengusir mereka yang pantas dibuang?"

"Ya, Guru Gotama," jawab Aggivessana. "Dia akan menggunakan itu, dan dia pantas untuk menggunakannya."



Sang Buddha kemudian berkata, "Bagaimana menurutmu, Aggivessana? Ketika Anda mengatakan, 'Bentuk adalah diri saya,' apakah Anda memiliki kekuasaan atas itu? bentuk: 'Semoga bentuk saya demikian, bolehkah bentuk saya tidak demikian?'" Aggivessana tidak mengatakan apa-apa. Sang Buddha mengulangi pertanyaan itu. Aggivessana tetap diam.

Sekarang Sang Buddha mengeluarkan senjata besar. Dia mengingatkan Aggivessana bahwa "ketika ada yang tidak menjawab ketika ditanya a pertanyaan yang sah oleh Tathagata [Sang Buddha] hingga tiga kali, kepalanya terbelah menjadi tujuh bagian di sini." Pada saat itu Aggivessana melihat ke atas dan, dengan tidak menyenangkan, melihat roh dengan besi petir di tangan. (Roh ini dengan tepat dinamai " underboltintangan.") Roh itu angkat bicara, memperingatkan bahwa jika Aggivessana "tidak" jawab ketika ditanya pertanyaan yang sah oleh Yang Terberkahi sampai tiga kali, aku akan membelah kepalanya menjadi tujuh bagian di sini."

Kami memberi insentif, Aggivessana menjawab pertanyaan Sang Buddha pertanyaan: "Tidak, Guru Gotama," dia mengakui, tidak memiliki kekuasaan penuh atas tubuhnya. *thene* Buddha kemudian berjalan melalui kelompok unsur kehidupan lainnya—perasaan, persepsi, dan seterusnya. Aggivessana melihat bahwa, tidak, dia tidak memiliki kuasa atas hal-hal ini yang dimiliki seorang raja atas wilayahnya.

Jadi Sang Buddha telah menyatakan maksudnya. Kamu—"kamu" itu mengalami perasaan dan persepsi dan menghibur pikiran—tidak benar-benar dalam kendali penuh dari hal-hal ini. Jika Anda berpikir bahwa di suatu tempat di dalam kepalamu ada semacam penguasa tertinggi, a kepala eksekutif, yah, ada beberapa pertanyaan tentang di mana tepatnya Anda akan menemukannya.

Dua puluh lima ratus tahun kemudian, ilmu psikologi adalah berbicara bahasa Buddha. Yah, tidak *persis* bahasanya; psikolog tidak sering menyatakan bahwa Anda bukan raja Anda domain pribadi, karena hari ini tidak banyak raja yang memegang kekuasaan yang sebenarnya atas domain mereka sendiri. Psikolog menggunakan terminologi yang lebih modern. Sebagai Robert Kurzban, seorang profesor



psikologi di Penn, katakan, " 'Kamu' bukan presiden, itu eksekutif pusat, perdana menteri."

Ini adalah masalah kesepakatan yang hampir bulat di antara psikolog: diri sadar bukanlah sesuatu yang mahakuasa otoritas eksekutif. Bahkan, menurut psikologi modern, diri yang sadar memiliki kekuatan yang bahkan lebih kecil daripada yang dikaitkan dengan Aggivessana setelah Sang Buddha mengklarifikasi pemikirannya. Aggivessana hanya mengakui bahwa, pada refleksi, berbagai kelompok bukanlah di bawah *lengkap* kontrol. Lagi pula, jika mereka, maka, sebagai Buddha diketahui bertanya, mengapa mereka menyebabkan begitu banyak penderitaan?

Psikologi modern membuat poin yang lebih kuat. Ini pada dasarnya mengatakan: Anda tahu bagaimana, pada refleksi, Anda menyimpulkan, bersama dengan Aggivessana, bahwa Anda tidak memegang kendali penuh? Nah, kamu sebenarnya dalam kontrol yang bahkan lebih sedikit daripada yang Anda simpulkan pada refleksi. Kecuali, mungkin, dengan "merefleksi" yang Anda maksudkan "setelah melakukan"

jenis refleksi yang Anda lakukan saat mendekati akhir satu-minggu retreat meditasi hening." Jika retreat bekerja sebagaimana dimaksud, pada saat itu pikiran Anda jauh lebih tenang dari biasanya, dan Anda melihat isinya jauh lebih objektif dari biasanya. Dan beberapa isi kesadaran Anda yang biasanya Anda pikirkan diri Anda sebagai pembangkit tampaknya dihasilkan oleh sesuatu

Selain kamu. Lebih dari sekali saya pernah mendengar seorang guru meditasi mengatakan, "pikiran berpikir sendiri." Pada akhir retreat, anehnya, yang bisa mulai masuk akal.

Jadi jika pikiran sadar tidak terkendali, apa yang terkendali?

Seperti yang akan kita lihat, jawabannya mungkin: tidak ada yang khusus. lebih dekat kita melihat pikiran, semakin tampaknya terdiri dari banyak pemain yang berbeda, pemain yang terkadang berkolaborasi tetapi

terkadang berjuang untuk kontrol, dengan kemenangan akan menjadi milik dalam beberapa hal yang terkuat. Dengan kata lain, itu adalah hutan di sana, dan Anda bukan raja hutan. Kabar baiknya adalah,

□ □

secara paradoks, menyadari bahwa Anda bukan raja bisa menjadi langkah pertama menuju mendapatkan beberapa kekuatan nyata.

Tentu saja, sulit untuk mengakui bahwa Anda bukan raja, dan itu tidak hanya karena raja tampak seperti hal yang hebat. Itu karena kita *merasa* seperti kita raja; kita merasa bahwa diri kita yang sadar bertanggung jawab atas perilaku kita, memutuskan apa yang harus dilakukan dan kapan. Tapi sejumlah eksperimen selama beberapa dekade terakhir telah meragukan hal ini intuisi.

Dari Dua Pikiran

Di antara yang paling dramatis adalah "otak terbelah" yang terkenal. eksperimen. Ini dilakukan dengan orang-orang yang kiri dan kanannya belahan otak telah dipisahkan melalui operasi yang terputus bundel serat yang menghubungkannya. (Biasanya, tujuan dari operasi itu untuk mengontrol kejang pada kasus epilepsi parah.) ternyata operasi ini tidak banyak berpengaruh pada perilaku; dibawah keadaan normal, orang dengan otak terbelah bertindak normal. Tapi kembali di s ahli saraf Roger Sperry dan Michael Gazzaniga merancang eksperimen cerdas yang mengarahkan pasien dengan otak terbelah untuk berperilaku aneh.

Kuncinya adalah membatasi informasi ke satu belahan bumi dengan menyajikannya ke hanya setengah dari bidang visual pasien. Jika, untuk contoh, sebuah kata disajikan hanya ke bidang visual kiri, yaitu diproses oleh belahan kanan, tidak akan masuk ke kiri belahan otak sama sekali, karena belahan otak telah dioperasi dipisahkan.

Belahan kirilah yang, pada kebanyakan orang, mengontrol bahasa. Benar saja, pasien yang belahan otak kanannya terkena, katakanlah, kata *kacang* melaporkan tidak ada kesadaran input ini. Namun tangan kiri mereka—yang dikendalikan oleh tangan kanan

□ □

belahan bumi — akan, jika dibiarkan mengobrak-abrik kotak a berisi berbagai benda, pilih kacang.

at menemukan saja bisa membuat Anda mulai bertanya-tanya gagasan tradisional tentang "diri" yang sadar. Sekarang pertimbangkan yang ini: ketika belahan kiri diminta untuk menjelaskan perilaku yang diprakarsai oleh belahan kanan, ia mencoba untuk menghasilkan cerita yang masuk akal. Jika kamu kirim perintah "Berjalan" ke belahan kanan ini pasien, mereka akan bangun dan berjalan. Tetapi jika Anda bertanya kepada mereka di mana mereka pergi, jawabannya akan datang dari belahan otak kiri, yang tidak mengetahui rahasia perintah. Dan belahan bumi ini akan datang dengan apa, dari sudut pandangnya, adalah jawaban yang masuk akal. Seorang pria menjawab, cukup masuk akal, bahwa dia akan mendapatkan soda. Dan orang yang datang dengan improvisasi penjelasan—atau, setidaknya, belahan otak kiri seseorang, bagian dari orang yang berbicara—tampaknya memercayai cerita itu. Dalam satu percobaan, gambar cakar ayam ditunjukkan kepada belahan kiri pasien dan pemandangan salju ditunjukkan ke to belahan kanan. en array gambar dibuat terlihat kedua belahan, dan pasien diminta untuk memilih gambar. Tangan kiri pasien menunjuk ke sekop, mungkin karena a pemandangan salju telah dilihat oleh belahan bumi yang mengontrol kiri tangan, dan salju adalah sesuatu yang disekop. tangan kanan menunjuk ayam. Gazzaniga menceritakan apa yang terjadi selanjutnya: "□ en kami bertanya mengapa dia memilihbarang-barang itu. Belahan kirinya pusat pidato menjawab, 'Oh, itu sederhana. cakar ayam pergi dengan ayam itu,' dengan mudah menjelaskan apa yang diketahuinya. Itu telah melihat cakar ayam. en, melihat ke bawah ke tangan kirinya yang menunjuk ke sekop, tanpa ragu sedikit pun, dia berkata, 'Dan kamu membutuhkan sekop untuk membersihkan kandang ayam.' Sekali lagi, bagian otak yang brain bahasa kontrol telah menghasilkan penjelasan yang koheren, jika salah perilaku — dan tampaknya telah meyakinkan dirinya sendiri tentang kebenaran penjelasan.

□ □

Eksperimen otak terbelah dengan kuat menunjukkan kapasitas diri sadar untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa itu disebut tembakan ketika tidak. Namun, demonstrasi ini dilakukan dengan orang yang tidak memiliki otak normal. Bagaimana dengan kita yang lain, yang dua belahannya tidak terpisah? Apakah otak kita benar-benar memanfaatkan kapasitas ini untuk menipu diri sendiri? Ada alasan bagus untuk percaya bahwa jawabannya adalah ya. Dalam satu banyak-mengutip eksperimen, psikolog Richard Nisbett dan Timothy Wilson meminta pembeli untuk menilai empat pasang stoking dan memilih pasangan terbaik. Ternyata orang memiliki kecenderungan yang kuat untuk memilih pasangan di paling kanan. Tetapi ketika ditanya mengapa mereka memiliki memilih pasangan itu, mereka tidak mengatakan "Karena itu di paling kanan." Mereka cenderung menjelaskan pilihan mereka dalam hal kualitas stoking, terkadang membahas detail tentang kain, rasa, dan seterusnya. Sayangnya untuk penjelasan ini, empat pasang stoking itu identik. Psikolog telah menemukan berbagai cara untuk membuat orang melakukannya hal-hal tanpa menyadari mengapa mereka melakukannya. SEBUAH teknik umum adalah menyajikan informasi secara subliminal—untuk misalnya, untuk mem-flash kata atau gambar di layar untuk ukuran kecil sepersekian detik, tidak cukup lama bagi kesadaran untuk

masuk.

Dalam satu penelitian yang dilakukan di Inggris, subjek diberitahu bahwa mereka akan diberi hadiah uang sesuai dengan seberapa keras mereka memeras pegangan tangan dalam serangkaian percobaan, dan taruhannya akan bervariasi dari sidang ke sidang. Saat mereka menunggu persidangan, menonton layar yang akan memberi tahu mereka betapa kerasnya mereka berhasil meremas cengkeramannya, gambar koin muncul di layar, baik satu sen atau pound. Bahkan ketika gambar itu ditampilkan secara tidak sadar, taruhannya mempengaruhi seberapa keras subjek meremas pegangan. Eksperimen ini memiliki dimensi kedua. Mata pelajaran ini adalah otak mereka dipindai. Para ilmuwan memberikan perhatian khusus

□ □

ke wilayah otak yang berhubungan dengan motivasi dan emosi dan dianggap mengkodekan informasi tentang penghargaan. adalah bagian dari otak lebih aktif ketika hadiah uangnya lebih tinggi — dan itu benar terlepas dari apakah informasinya tentang hadiah telah disajikan secara subliminal atau telah tertinggal di layar cukup lama untuk memasuki kesadaran. e ilmuwan menulis, “Secara konsisten, wilayah otak depan basal yang sama mendukung motivasi bawah sadar dan sadar.” Tetapi apakah “motivasi sadar” benar-benar istilah yang tepat? bisa diartikan bahwa motivasi itu *berasal dari* kesadaran kemauan. Dan eksperimen ini menyarankan skenario yang berbeda: the mesin otak aktual yang menerjemahkan insentif menjadi motivasi adalah sama terlepas dari apakah Anda secara sadar menyadarinya insentif dan secara sadar mengalami terjemahan; jadi mungkin kesadaran sadar tidak benar-benar menambahkan apa pun ke proses. Dengan kata lain, mungkin itu tidak terlalu “sadar” motivasi”sebagai ‘kesadaran *dari* motivasi.’ Dengan atau tanpa kesadaran sadar, mesin motivasi fisik yang sama tampaknya melakukan angkat berat .+ Tentu, Anda mungkin *merasa* seolah-olah kesadaran Anda tentang insentif itu adalah apa yang membuat Anda memperkuat cengkeraman Anda. Tapi apa percobaan ini? menyarankan adalah bahwa mungkin ini adalah ilusi. bukan satu-satunya interpretasi yang mungkin, tapi itu salah satu yang menonjol, dan itu salah satu Buddha mungkin akan hangat untuk: Anda pikir Anda mengarahkan film, tetapi Anda sebenarnya hanya menontonnya. Atau, dengan risiko mengubah ini menjadi metafora yang tidak mungkin untuk membungkus pikiranmu sekitar, film mengarahkan Anda — kecuali Anda berhasil membebaskan diri Anda dari itu. Pertanyaan tentang bagaimana sebenarnya mengendalikan pikiran sadar sekarang telah dibangkitkan dari banyak sudut eksperimental. Di sebuah serangkaian eksperimen terkenal yang pertama kali dilakukan pada awal s oleh Benjamin Libet, peneliti memantau otak subjek

□ □

sementara mereka “memilih” untuk memulai suatu tindakan. peneliti menyimpulkan bahwa otak memulai tindakan sebelum orang menjadi sadar “memutuskan” untuk memulainya. Badan penelitian ini masih menyatu. Tidak semua temuan akan bertahan dalam jangka panjang, karena eksperimen diulang. Dan dalam beberapa kasus, termasuk studi Libet, ada kegelisahan pertanyaan interpretasi. Tetap saja, setidaknya sepertinya adil untuk mengatakan bahwa peran kesadaran diri kita dalam membimbing perilaku bukanlah hampir sebesar yang diperkirakan lama. Dan alasan peran ini adalah berlebihan adalah bahwa pikiran sadar *terasa* begitu kuat; di lain kata-kata, pikiran sadar secara alami tertipu tentang dirinya sendiri about alam.

Manfaat Darwinian dari Delusi Diri

Jadi jika Anda seorang filsuf Buddhis, Anda mungkin merasa dibenarkan. Tetapi Anda mungkin juga merasa bingung. Mengapa seleksi alam? merancang otak yang membuat orang tertipu tentang diri mereka sendiri? Satu jawabannya adalah jika kita mempercayai sesuatu tentang diri kita sendiri, itu akan bantu kami meyakinkan orang lain untuk mempercayainya. Dan tentu saja untuk keuntungan kita — atau, lebih tepatnya, itu akan menguntungkan gen nenek moyang pemburu-pengumpul kita—untuk meyakinkan convince dunia bahwa kita adalah aktor yang koheren dan konsisten yang memiliki banyak hal terkendali. Ingat pria yang belahan kanannya disuruh berjalan, dan belahan otak kiri siapa, ketika ditanya ke mana dia pergi, berkata dia akan mendapatkan soda? Jawabannya tidak terlalu benar, tapi itu memang mengilhami semacam kepercayaan dalam dirinya. Dia tampak seperti pria yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri, yang tidak berkeliling melakukan sesuatu tanpa alasan alasan yang bagus. Bandingkan dia dengan pria yang menawarkan lebih jujur akun: “Saya tidak benar-benar tahu mengapa saya bangun atau ke mana saya pergi. Terkadang saya hanya melakukan hal-hal untuk alasan yang tidak masuk akal bagi saya.”

□ □

Jika kedua orang itu adalah tetanggamu di pemburu-pengumpul desa, yang mana Anda ingin pergi berburu? Yang mana apakah kamu ingin berteman dengannya? Selama manusia evolusi, jawaban atas pertanyaan seperti itu penting: jika Anda if berpikir tidak layak untuk kolaborasi dan persahabatan, gen Anda berada dalam kesulitan. Singkatnya, dari sudut pandang seleksi alam, itu bagus untuk Anda untuk menceritakan kisah yang koheren tentang diri Anda, untuk menggambarkan diri Anda sebagai rasional, aktor sadar diri. Jadi, kapan pun motivasi Anda yang sebenarnya tidak dapat diakses oleh bagian otak Anda yang berkomunikasi dengan dunia, masuk akal jika bagian otakmu itu untuk menghasilkan cerita tentang motivasi Anda.

Tentu saja, koherensi motivasi, meskipun kualitas yang diinginkan pada teman atau kolaborator, tidak dengan sendirinya menentukan. Jika seseorang memiliki tujuan yang jelas dan konsisten tetapi selalu gagal mencapainya, atau gagal untuk berkontribusi banyak untuk upaya tim, atau tidak menepati janji, dia tidak akan dibebani dengan teman dan kolaborator. Begitu Anda akan mengharapkan kami untuk menceritakan (dan percaya) bukan hanya cerita yang koheren tentang diri kita sendiri tapi menyanjung cerita tentang diri kita sendiri. Dan pada umumnya kita lakukan. Dalam psikolog Anthony Greenwald menemukan istilah *kebaikan* untuk menggambarkan cara orang secara alami menampilkan diri mereka kepada dunia—sebagai bermanfaat dan efektif. Banyak percobaan sejak saat itu telah menunjukkan bahwa orang tidak hanya mengeluarkan publisitas semacam ini tentang diri mereka sendiri tapi sebenarnya percaya. Dan mereka mungkin benar! □ *ereyang* bermanfaat dan efektif orang di dunia. Tapi satu hal yang tidak mungkin terjadi adalah *kebanyakan* orang di atas rata-rata dalam hal ini. Namun belajar setelah penelitian telah menunjukkan bahwa kebanyakan orang berpikir mereka di atas rata-rata sepanjang berbagai dimensi, mulai dari kemampuan atletik hingga sosial keterampilan. Dan penilaian diri semacam ini dapat dengan tegas menolak bukti. Satu penelitian terhadap lima puluh orang menemukan bahwa rata-rata mereka menilai

□ □

keterampilan mengemudi menuju ujung spektrum "ahli" — yang akan kurang penting jika bukan karena fakta bahwa kelima puluh orang itu memiliki baru-baru ini mengalami kecelakaan mobil, dan dua pertiga dari mereka pernah dianggap bertanggung jawab atas kecelakaan itu oleh polisi. Jika ada sesuatu yang lebih membuat kami terkesan daripada kami kompetensi, itu serat moral kita. Satu temuan di antara banyak itu mendorong titik ini pulang adalah bahwa rata-rata orang percaya dia melakukan lebih banyak hal baik dan lebih sedikit hal buruk daripada rata-rata orang. Hampir setengah milenium setelah Montaigne meninggal, sains telah memvalidasi logika di balik pernyataannya yang mungkin terlalu sederhana: "Saya menganggap diri saya pria biasa kecuali fakta bahwa saya menganggapnya saya seorang pria rata-rata."

Dan kami tidak hanya menganggap diri kami di atas rata-rata dibandingkan untuk populasi manusia pada umumnya yang dibayangkan secara samar-samar. Ketika dimasukkan ke dalam tim yang sangat kecil, kita cenderung meyakinkan diri sendiri bahwa kita lebih berharga daripada rata-rata anggota tim. Jadi satu studi, akademisi yang telah bekerja pada penelitian yang ditulis bersama makalah ditanya berapa bagian dari hasil tim mereka sendiri pekerjaan yang diperhitungkan. Pada tim empat orang rata-rata, jumlah, kredit yang diklaim adalah persen. kata kunci di sebelumnya kalimat adalah *kredit*. Ketika upaya tim gagal, persepsi kita kontribusi terhadap hasil menyusut.

Orang sering menyadari bentuk-bentuk delusi diri ini—di setidaknya, mereka menyadarinya pada orang lain. Dalam satu orang Amerika penelitian, peneliti menggambarkan delapan jenis bias yang berbeda umum pada orang, seperti "mereka cenderung mengambil kredit untuk" sukses tetapi menyangkal tanggung jawab atas kegagalan; mereka melihat keberhasilan mereka sebagai hasil dari kualitas pribadi, seperti dorongan atau kemampuan, tetapi mereka kegagalan sebagai akibat dari faktor eksternal, seperti pekerjaan yang tidak masuk akal persyaratan atau instruksi yang tidak memadai." Dalam kasus kedelapan bias, rata-rata orang mengatakan rata-rata orang Amerika lebih rentan daripada mereka sendiri. Seperti yang dimiliki Kurzban

□ □

meringkas temuan ini, "Kami pikir kami lebih baik daripada rata-rata *di tidak bias dalam berpikir bahwa kita lebih baik dari rata-rata.*" Bias egosentris kami dibantu dan didukung dengan cara memori bekerja. Meskipun peristiwa menyakitkan tertentu membakar kita kenangan—mungkin agar kita tidak mengulangi kesalahan yang mengarah pada mereka — kita lebih seimbang untuk mengingat peristiwa yang mencerminkan positif pada kita daripada mereka yang tidak. Dan kita ingat pengalaman positif lebih detail daripada negatif pengalaman, seolah-olah peristiwa positif secara khusus dipersiapkan untuk berbagi dengan publik dalam detail yang kaya. Tidak ada asimetri seperti itu detail naratif ditemukan dalam ingatan kita tentang positif dan negatif hal-hal yang terjadi pada orang lain.

Terlebih lagi, ketika kita menceritakan sebuah pengalaman kepada seseorang, tindakan menceritakannya mengubah ingatannya. Jadi jika kita membentuk kembali cerita sedikit setiap kali — menghilangkan fakta yang tidak menyenangkan, melebih-lebihkan yang nyaman—kita dapat, seiring waktu, mengubah keyakinan kita yang sebenarnya tentang apa yang terjadi. Yang mungkin membuatnya lebih mudah untuk meyakinkan orang lain bahwa cerita kita benar.

Tentu saja, orang tidak *selalu* memiliki konsepsi yang berlebihan tentang diri. Ada yang namanya harga diri rendah—dan di sana adalah penjelasan, penjelasan spekulatif tetapi masuk akal, mengapa masuk akal bagi Darwin untuk menanamkan pengalaman tertentu saya t. Ada perbedaan lain juga di antara orang-orang yang bisa mempengaruhi jenis cerita yang mereka ceritakan dan percayai diri. Dalam sebuah penelitian, orang-orang yang berperingkat tinggi pada skala ekstroversi dan orang-orang yang berperingkat tinggi dalam neurotisisme skala keduanya menyimpan buku harian tentang emosi sehari-hari mereka pengalaman. Nanti orang ekstrovert mengingat lebih positif pengalaman daripada yang sebenarnya mereka miliki, dan para neurotik mengingatnya lebih banyak pengalaman negatif daripada yang sebenarnya mereka miliki. adalah bukti bahwa inflasi diri, meskipun norma dalam spesies kita, bukanlah besi hukum. Tetapi perhatikan bahwa kedua jenis orang itu salah; mereka

□ □

kepribadian tertentu telah mengarahkan mereka ke arah yang berbeda

ilusi, tetapi dalam kedua kasus *ilusi* adalah kata operasi. Jenis cerita yang kita ceritakan tentang diri kita sendiri juga bisa bervariasi lintas budaya. Sepanjang beberapa dimensi, orang Asia, rata-rata, melakukan kurang mengembungkan diri daripada orang Barat; sepanjang dimensi lain—terutama kebajikan "kolektif", seperti kesetiaan kepada kelompok—orang Asia cenderung melakukan lebih banyak pengembangan diri daripada orang Barat. Tetap saja, dasarnya pola inflasi diri berlaku di seluruh dunia, dan itu khususnya benar dalam hal kebajikan etis seperti keadilan; rata-rata, orang berpikir mereka secara moral di atas rata-rata. Ini adalah khusus bagian penting dari sanjungan diri, karena membantu bahan bakar kebenaran yang memulai dan menopang konflik, mulai dari pertengkaran hingga peperangan.

Jadi, semua mengatakan, kita berada di bawah setidaknya dua jenis ilusi. Satu adalah tentang sifat diri sadar, yang kita lihat lebih dalam mengendalikan hal-hal daripada yang sebenarnya. Ilusi lainnya adalah tentang persisnya orang seperti apa kita—yaitu, mampu dan tulus. Anda mungkin menyebut kedua kesalahpahaman ini sebagai ilusi tentang diri kita dan ilusi tentang diri kita sendiri. Mereka bekerja di sinergi. Ilusi pertama membantu kita meyakinkan dunia bahwa kita adalah aktor yang koheren dan konsisten: kami tidak melakukan sesuatu tanpa alasan, dan alasan kami melakukannya masuk akal; jika perilaku kita pantas dipuji atau menyalahkan, ada batin kita yang pantas dipuji atau disalahkan. Ilusi kedua membantu meyakinkan dunia bahwa apa yang kita layak adalah kredit, bukan menyalahkan; kami lebih etis daripada rata-rata orang, dan kami lebih produktif daripada rata-rata rekan satu tim. Kami memiliki kebaikan.

Dengan kata lain, jika Anda ingin membangun otak a komponen yang bertanggung jawab atas hubungan masyarakat, itu akan terlihat sesuatu seperti diri yang sadar. Antropolog Jerome Barkow memiliki tertulis, "Adalah mungkin untuk berargumen bahwa evolusi primer fungsi diri adalah menjadi organ manajemen kesan

□ □

(daripada, seperti yang diinginkan oleh psikologi rakyat kita, keputusan-pembuat)." Satu-satunya hal yang saya tambahkan adalah bahwa psikologi rakyat itu sendiri mungkin menjadi bagian dari fungsi evolusioner; presentasi kami diri kita sebagai orang yang efektif dan terhormat melibatkan kepercayaan pada kekuatan diri kita.

Dari Banyak Pikiran

Jika diri sadar bukan CEO, mengarahkan semua perilaku itu trima itu mengarahkan, bagaimana *tidak* perilaku bisa diarahkan? Bagaimana keputusan dibuat?

Jawaban yang semakin umum dalam bidang psikologi, khususnya psikologi evolusioner, adalah bahwa pikiran adalah "modular." Dalam pandangan ini, pikiran Anda terdiri dari banyak modul khusus—modul untuk mengukur situasi dan bereaksi terhadap mereka—dan itu adalah interaksi di antara modul-modul ini yang membentuk perilaku Anda. Dan banyak dari interaksi ini terjadi tanpa kesadaran sadar di pihak Anda. Model pikiran yang modular, meskipun masih muda dan tidak sepenuhnya disempurnakan, memegang banyak janji. Sebagai permulaan, itu membuat pengertian dalam hal evolusi: pikiran dibangun sedikit demi sedikit, bongkahan demi sepotong, dan saat spesies kita menghadapi tantangan baru, baru potongan akan ditambahkan. Seperti yang akan kita lihat, model ini juga membantu memahami beberapa konflik internal yang hebat dalam hidup, seperti apakah akan menipu pasangan Anda, apakah akan menggunakan obat-obatan yang membuat ketagihan, dan apakah akan makan lagi donat gula bubuk. Mungkin yang paling penting untuk tujuan kita, memikirkan pikiran sebagai modular membantu memahami hal-hal yang Anda dengar dari Buddhis guru meditasi, seperti "pikiran berpikir sendiri" dan bahwa menghargai fakta ini dapat membebaskan. Tetapi model pikiran yang modular memiliki satu masalah besar: ini nama. *Modul* kata memohon untuk disalahartikan, jadi sebelum kita

□ □

masuk ke cara kerja pikiran modular, izinkan saya mencoba mendahului kesalahpahaman dengan mencantumkan tiga cara yang *seharusnya tidak* Anda bayangkan modul:

. *Modul ini tidak seperti sekumpulan kompartemen fisik.*

Anda tidak dapat menunjuk ke satu bagian dari otak Anda dan berkata, "Ini adalah modul yang membantu saya menyimpulkan apa yang orang pikirkan dari apa mereka katakan dan dari bahasa tubuh dan ekspresi wajah mereka."

Psikolog memang berpikir ada modul seperti itu: "teori"

modul pikiran. (Autisme telah dikaitkan dengan kekurangan dalam hal ini modul.) Tetapi ketika para ilmuwan mencoba membuat sketsa modul ini melalui pemindaian otak, mereka menemukan bahwa itu jauh, menggambar di berbagai wilayah otak, dan terkadang menggambar lebih banyak di satu wilayah, terkadang lebih pada yang lain.

. *Modul yang berbeda tidak seperti bilah pada Tentara Swiss*

pisau atau aplikasi pada smartphone. Saya mengatakan ini dengan sedikit ragu, karena para pendukung paradigma modular terkadang menggunakan metafora ini. Tetapi kenyataannya adalah ada lebih banyak lagi interaksi antara dan tumpang tindih antara modul mental yang berbeda daripada yang Anda lihat di pisau Swiss Army atau bahkan smartphone.

Sebagai contoh, beberapa psikolog berpendapat bahwa ada Modul "deteksi penipu" yang membantu Anda mengetahui siapa yang Anda bisa kepercayaan. Modul ini mungkin akan mengacu pada "teori" mind" tetapi mungkin tidak semuanya, dan mungkin saja menggambar bagian otak di luarnya. Mungkin, katakanlah, berkomunikasi dengan semacam modul pelabelan yang memberi orang penilaian negatif atau positif, tergantung pada apakah mereka lulus tes cheater.

Untuk hal-hal menyulitkan lanjut, ada yang berbeda *jenis* dari penipu untuk dideteksi. ada penipu transaksional—itu

penjual mobil bekas yang tidak bermoral — dan ada penipu seksual, pasangan yang tidak setia. Apakah masuk akal untuk memikirkan keduanya? jenis deteksi yang ditangani oleh satu modul? itulah

□ □

kemungkinan *beberapa* tumpang tindih di antara mereka; kita mungkin dalam kedua kasus menilai apakah orang tersebut dapat menatap mata kita saat mengatakan sesuatu kami curigai tidak benar. Tapi tumpang tindih tidak lengkap karena, untuk satu hal, sistem motivasi yang mendorong para penipu mesin pendeteksi berbeda dalam dua kasus; cemburu bukan apa membuatku lebih memperhatikan ekspresi wajah a penjual mobil bekas, dan jika saya menyimpulkan dia tidak dapat dipercaya, saya tidak terbang menjadi cemburu (meskipun jika saya menyimpulkan ini setelah mobil dia menjual saya mati, saya mungkin terbang ke dalam kemarahan yang tidak cemburu). Semua mengatakan, pembagian kerja di antara, dan penggambaran di antara, modul-modul di pikiran kita jauh lebih jelas daripada yang disarankan *modul* kata, dan tingkat interaksi di antara mereka lebih besar daripada kata menyarankan. Jadi, jika Anda lebih suka menggunakan kata seperti *jaringan* atau *sistem*, merasa bebas.

. *Modul tidak seperti departemen di perusahaan bagan organisasi*. Mungkin ini tidak perlu dikatakan lagi, mengingat apa Saya baru saja mencatat tentang betapa lancarnya interaktif dan tumpang tindihnya modul, dan mengingat bahwa seluruh konteks untuk diskusi ini adalah bahwa pikiran kita kekurangan CEO. Tetap saja, ada baiknya memikirkan caranya sama sekali tidak seperti kerja ideal sebuah perusahaan corporation operasi pikiran adalah. Di antara sifat-sifat yang sering kurang dimiliki modul adalah ketaatan dan keharmonisan. Ya, modul terkadang mungkin berkolaborasi, tetapi mereka terkadang bersaing, dan mereka dapat bersaing dengan ganas. Seseorang pernah melakukan serangkaian bagan organisasi yang lucu untuk perusahaan besar, dan Microsoft, yang terkenal dengan pertikaiannya, digambarkan sebagai regu tembak melingkar. Pikiran kita tidak *begitu* terkoyak oleh perselisihan internal, tetapi mereka kadang-kadang sedekat itu dengan Bagan organisasi resmi Microsoft. Gazzaniga, si otak terbelah pelopor percobaan, telah menulis, "Sementara pemrosesan hierarkis terjadi di dalam modul, sepertinya tidak ada hierarki antar modul. Semua modul ini tidak

□ □

melapor ke kepala departemen—ini adalah tugas mandiri yang gratis untuk semua. sistem pengorganisasian."

Ada sedikit ketegangan di kalimat terakhir itu. "Gratis untuk semua" dan "sistem yang mengatur diri sendiri" memiliki konotasi yang berbeda. en lagi, kedua istilah tersebut tidak harus diterapkan pada pikiran secara bersamaan waktu. Terkadang pikiran terasa seperti bebas untuk semua, dan terkadang rasanya lebih terorganisir, seolah-olah gratis-untuk-semua telah diselesaikan. Terlebih lagi, pengertian organisasi terkadang menyesatkan, karena free-for-all bisa terjadi pada tingkat bawah sadar dan dapat diselesaikan pada tingkat itu. "Gagasan apa pun yang kamu alami yang harus disadari pada saat tertentu adalah yang datang menggelegak, yang menjadi dominan," tulis Gazzaniga.

"Ini adalah dunia anjing-makan-anjing yang terjadi di otak Anda, dengan perbedaan sistem bersaing untuk membuatnya ke permukaan untuk memenangkan hadiah dari pengakuan sadar."

Ketika Gazzaniga berbicara tentang "dunia anjing-makan-anjing" di dalam kepala Anda, dia tidak hanya berbicara tentang Dr. Jekyll-Mr yang jelas. Hyde semacam perjuangan internal antara Anda yang ingin makan donat (atau bahkan mungkin mencuri donat!) dan Anda yang nasihat menahan diri. Bahkan, dengan *bahwa* jenis perjuangan, konflik *itu sendiri* sering menjadi bagian dari kesadaran. Kita akan masuk ke jenis itu perjuangan intermodular di bab selanjutnya, ketika saya membahas masalah yang biasa dikenal sebagai "pengendalian diri". Gazzaniga sedang berbicara lebih banyak tentang perjuangan yang diselesaikan secara tidak sadar atau hampir tidak tingkat sadar. Hal-hal yang saya perhatikan, cerita yang saya ceritakan tentang hal-hal yang saya perhatikan, cerita yang saya ceritakan tentang diri saya— semua ini hasil dari pilihan yang dibuat, dan "aku", yang sadar "Saya," hal yang saya anggap sebagai diri saya, pada umumnya tidak membuat pilihan.

Ini hampir cukup untuk membuat Anda bertanya-tanya apakah hal yang Anda anggap diri Anda layak mendapatkan label itu! Kurzban telah menulis, "Dalam akhirnya, jika benar otakmu terdiri dari banyak, banyak sedikit

□ □

modul dengan berbagai fungsi, dan jika hanya sejumlah kecil mereka sadar, maka mungkin tidak ada alasan khusus untuk mempertimbangkan beberapa dari mereka untuk menjadi 'Anda' atau 'benar-benar Anda' atau 'diri' Anda atau mungkin hal lain yang sangat istimewa." Ketika Kurzban menulis itu—dalam sebuah buku berjudul *Why Everyone (Else) Is a Hypocrite: Evolusi dan Pikiran Modular*— dia tidak fasih dengan Gagasan Buddhis tentang bukan-diri. Tapi ribuan tahun setelah ide itu muncul, sains telah mengarahkannya ke arah itu.

Saya akan mempermasalahkan saran Kurzban bahwa yang sadar pikiran tidak "istimewa." Pikiran sadar itu istimewa, menurut saya, karena itu, baik, sadar. Dengan demikian, ia bisa merasakan kesenangan dan rasa sakit, kegembiraan dan kesedihan. kapasitas untuk merasakan, dan untuk subjektif pengalaman secara umum, adalah apa yang memberi makna hidup dan apa yang memberi valensi dengan pertanyaan moral. Jika Anda membayangkan sebuah planet yang penuh dengan robot mirip manusia, tidak mampu mengalami pengalaman subjektif, akan ada sesuatu yang jelas salah tentang menghancurkan mereka, atau sesuatu yang jelas bagus tentang membuat lebih banyak dari mereka? Tetap saja, pikiran sadar—"diri" yang sadar—tidak istimewa dengan cara yang biasa kita anggap istimewa. Itu tidak memanggil sebagai

banyak tembakan seperti yang kita pikirkan. Ini kurang seperti presiden daripada seperti pembicara DPR AS, yang memimpin lebih memilih dan mengumumkan hasilnya tetapi tidak mengontrol suara. Tentu saja, ketua DPR mungkin melakukan beberapa di belakang-adekan menyenggol dan mengerahkan beberapa pengaruh atas suara. Dan kita tidak bisa mengesampingkan kemungkinan bahwa pikiran sadar mendapat untuk melakukan beberapa dorongan di sana-sini.

Memang, Anda mungkin merasa berguna untuk menganggap meditasi sebagai proses yang membutuhkan pikiran sadar yang bisa melakukan sedikit dorongan dan mengubahnya menjadi sesuatu yang dapat melakukan banyak dorongan—mungkin bahkan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih seperti presiden daripada pembicara dari Rumah. Dan Anda mungkin, untuk itu, merasa berguna untuk memahami bagaimana otak menentukan modul mana yang bertanggung jawab

halaman 111

□ □

pada saat tertentu. itulah pertanyaan yang akan kita fokuskan dalam Bab selanjutnya.

halaman 112

□ □

□

Modul Mental Saat Berlari Hidup Anda

Ketika saya masih mahasiswa baru di perguruan tinggi, saya mengetahui bahwa saya memiliki fungsi utilitas antarwaktu. Ini bukan diagnosis;

"fungsi utilitas antarwaktu" bukanlah penyakit. Itu sesuatu semua orang punya. Ini adalah persamaan yang menjelaskan, secara kasar, kesediaan Anda untuk menunda kepuasan—kesediaan Anda untuk melupakan sesuatu yang Anda suka untuk memiliki lebih dari itu sesuatu nanti.

Jadi, misalnya, saya mungkin rela menyerah dalam upah hari ini jika saya dapat dijamin bahwa saya akan mendapatkan tahun dari sekarang.

Tapi temanku, yang fungsi utilitas antarwaktunya dikalibrasi berbeda, mungkin menuntut tahun dari sekarang dengan imbalan menyerah sekarang.

Ini juga disebut "diskon waktu". Orang cenderung "diskon" masa depan dalam arti merasa mendapatkan a tahun dari sekarang tidak sebaik mendapatkan hari ini. Dalam contoh di atas, teman saya mendiskon masa depan lebih tajam daripada saya. Bagaimanapun, menurut model yang disajikan dalam ekonomi saya

kelas, namun fungsi utilitas antarwaktu saya dikalibrasi—betapapun curamnya diskon waktu saya—akan tetap seperti itu besok dan minggu depan dan bulan depan dan tahun depan. Saya tingkat diskon dikatakan sebagai fitur yang kuat dan bertahan lama dari my psikologi.

Saya pikir Sang Buddha akan skeptis terhadap klaim ini.

Dia cenderung tidak melihat hal-hal sebagai sesuatu yang bertahan lama — tentu saja bukan hal-hal yang merupakan bagian dari psikologi seseorang. Saya pikir jika dia adalah kampus saya teman sekelasnya, dia akan berdiri selama kuliah ekonomi dan

halaman 113

□ □

berkata, "Apa pendapatmu tentang ini, O para bhikkhu? Apakah mental? formasi permanen atau tidak permanen?"

Sebenarnya, dia mungkin tidak terlalu mengganggu. Tapi menurut kitab suci Buddhis, dia mengatakan hal itu dalam pengaturan lain. Itu terjadi dalam salah satu khotbahnya yang bukan dirinya. Faktanya, itu selama khotbahnya yang pertama dan paling terkenal tentang bukan-diri, yang kita lihat di bab . Dalam bab itu dan bab ,

Saya fokus terutama hanya pada satu bagian dari bukan-diri dasar Buddha Buddha argumen: gagasan bahwa "lima kelompok unsur kehidupan" tidak berada di bawah kendali Anda kontrol; mereka tidak, seperti yang dia katakan kemudian, menanggung hubungan dengan Anda bahwa domain raja dikenakan kepada seorang raja.

bagian besar lainnya dari argumen bukan-diri Sang Buddha, bagian Saya menyentuh hanya ringan, tentang fluks, ketidakkekalan. Setelah dia bertanya kepada para bhikkhu "Apakah bentukan-bentukan mental itu permanen atau tidak permanen?" dia mendapat jawaban yang dapat diprediksi: "Tidak kekal, O Tuan."

Nah, Sang Buddha melanjutkan dengan bertanya, apakah masuk akal untuk mengatakan say hal-hal yang tidak kekal "mereka milikku, ini aku, ini diriku"?

"Memang, bukan itu, ya Tuhan."

thenBuddha kemudian menjalani latihan yang sama dengan yang lain empat agregat. Dia bersikeras, dalam setiap kasus, bahwa sesuatu itu tunduk untuk berubah tidak harus dianggap sebagai bagian dari diri sendiri. Dia tidak secara eksplisit mengatakan mengapa .- Dan untuk memberikan penjelasan yang lengkap, kami akan perlu menyelidiki ide-ide tentang diri yang beredar di nya hari. Tapi tentu saja, mengesampingkan konteks intelektualnya, ada semacam daya tarik akal sehat untuk argumennya: Kami cenderung tend pikirkan diri sendiri — bagian dalam, diri saya yang sebenarnya — sebagai sesuatu yang abadi, sesuatu yang bertahan bahkan saat kita tumbuh dari anak-anak menjadi orang dewasa kepada warga lanjut usia.

Tapi nyatanya, tentu saja, kita berubah. Dan kami tidak hanya berubah perasaan berubah dari anak-anak menjadi dewasa. Kami mengubah pada

halaman 114

□ □ □

dasar saat-demi-saat. Dan terkadang kita berubah bersama dimensi yang umumnya dianggap konstan.

Yang membawa kita kembali ke fungsi utilitas antarwaktu saya.

Psikolog telah menemukan bahwa jika Anda menunjukkan gambar wanita kepada pria

mereka menemukan menarik, fungsi utilitas antarwaktu mereka, tingkat di mana mereka mengabaikan masa depan, berubah. mereka menjadi kurang bersedia untuk melepaskan uang tunai dalam waktu dekat — ya, para peneliti menawari mereka uang nyata—untuk jumlah uang tunai yang lebih besar lebih jauh di jalan.

Mengapa filosofi keuangan dasar seseorang berubah setelah melihat gambar wanita? Kami akan membahasnya. Tapi inilah petunjuknya: sepertinya melibatkan modul mental yang dibahas sebelumnya

bab. Secara lebih luas, fluks psikologis, ketidakkekalan, bahwa dalam pemikiran Buddhis mempertanyakan keberadaan self dapat digambarkan sebagian sebagai cara kerja modul-modul tersebut.

Melihat hal-hal dalam istilah ini membantu menerangi paradoks inti dari Latihan meditasi Buddhis: menerima bahwa diri Anda tidak ada kontrol, dan mungkin dalam beberapa hal bahkan tidak ada, dapat menempatkan diri Anda—atau sesuatu seperti itu—dalam kendali.

Eksperimen diskon waktu ini termasuk dalam genre eksperimen di mana psikolog memanipulasi keadaan orang pikiran dan kemudian melihat bagaimana kecenderungan mereka berubah. Seringkali takeaway sama seperti dalam eksperimen ini: sesuatu yang Anda mungkin berpikir adalah fitur yang cukup tegas dari pikiran seseorang sebenarnya tidak begitu tegas.

Misalnya: Apakah Anda cenderung mengikuti orang banyak atau mengambil jalan? kurang bepergian? Jawaban yang benar: Tergantung! Sebuah studi di *Journal dari Riset Pemasaran* menyarankan cara bagi pengiklan untuk meningkatkan dampaknya dengan mencocokkan promosi penjualan mereka dengan konteks medianya.

Eksperimen menunjukkan klip subjek yang berbeda dari yang berbeda film, baik film menakutkan *e Shining* atau romantis

film *Sebelum Matahari Terbit*. Orang-orang di setiap kelompok kemudian melihat salah satu dari dua

□ □ □

iklan museum seni. Di iklan pertama, garis pitch adalah “Dikunjungi oleh lebih dari Satu Juta Orang Setiap Tahun.” Di detik garis pitch adalah “Menonjol dari Kerumunan.”

Orang-orang yang telah menonton *e Shining* merasa lebih menyukai museum, dan lebih cenderung mengunjunginya, ketika diberikan nada pertama, mungkin karena keadaan ketakutan cenderung Anda untuk melihat orang banyak sebagai tempat berlindung yang aman. Orang-orang yang telah menonton *Sebelum Sunrise* memiliki reaksi sebaliknya, mungkin karena perasaan romantis membuat Anda condong ke lingkungan yang lebih intim.

Ini mungkin tidak tampak mengejutkan. Kita semua tahu bahwa kita berperilaku berbeda ketika dalam suasana hati yang berbeda, jadi masuk akal bahwa menempatkan kita dalam suasana romantis akan mengubah perilaku kita. Tapi orang-orang yang melakukan penelitian ini tidak berpikir bahwa "suasana hati" paradigma adalah yang terbaik untuk digunakan di sini. Douglas Kenrick dan Vlas Griskevicius, dua psikolog yang berkolaborasi dalam pelajaran, lihat kita masing-masing memiliki banyak "subselves"—atau modul, sebagai Kenrick terkadang memanggil mereka — dan mereka berpikir demikian dalam kasus ini film mana yang Anda tonton menentukan subself, atau modul, mengontrol reaksi Anda terhadap iklan. Film romantis menempatkan Anda modul "mate-akuisisi" yang bertanggung jawab. Film menakutkan menempatkan Anda modul "perlindungan diri" yang bertanggung jawab.

Saya dapat membayangkan Sang Buddha menyukai bahasa seperti ini. *e* cara alternatif untuk menggambarkan situasi—mengatakan bahwa "aku" bertindak berbeda ketika dalam "suasana hati" yang berbeda—hanyalah cara untuk menghindari pertanyaan yang sepertinya dia tanyakan: Jika Anda memiliki perbedaan preferensi dari satu saat ke saat berikutnya, lalu dalam arti apa itu sama "Anda" dari waktu ke waktu? Bukankah ini gambar Anda menukar satu suasana hati dengan suasana hati lainnya hanya untuk menutupi fakta bahwa hari ini kamu dan besok kamu bukanlah dirimu yang sebenarnya sama kamu?

Kita bisa berdebat tentang itu sepanjang hari. Tapi perlu dicatat bahwa selama dua dekade terakhir cukup banyak psikolog telah

□ □ □

setuju dengan Kenrick dan Griskevicius—dan Kurzban dan Gazzaniga dari bab sebelumnya—bahwa dinamika pikiran ditangkap dengan baik oleh model modular. Dalam tampilan ini, jika Anda membuat robot yang otaknya bekerja seperti otak manusia, dan kemudian meminta ilmuwan komputer untuk menjelaskan cara kerjanya, mereka akan mengatakan bahwa otaknya terdiri dari banyak modul yang sebagian tumpang tindih, dan modul dalam modul, dan keadaan robot robot menentukan modul mana, untuk saat ini, menjalankan pertunjukan. scientistsIlmuwan komputer ini akan kesulitan menunjuk ke suatu bagian pemrograman robot dan berkata, “□ bagian adalah robot diri.”

Hal yang paling dekat dengan diri adalah algoritma yang menentukan keadaan mana yang menempatkan modul mana yang bertanggung jawab. Dan algoritma itu tidak bisa menjadi apa yang kita maksud dengan "diri yang sadar" pada manusia—diri CEO—karena manusia tidak secara sadar memutuskan untuk masuk ke mode romantis atau mode menakutkan. Memang, jika psikolog memberi tahu subjek eksperimental bahwa mereka telah merespons film dengan mengubah reaksi mereka terhadap promosi iklan, atau bahwa mereka akan menanggapi gambar wanita dengan mengubah waktu mereka-tingkat diskonto, mereka mungkin akan terkejut.

Jadi jika kesadaran diri bukanlah hal yang mengubah kita saluran, menempatkan modul baru yang bertanggung jawab, apa itu? Nah, itu aktivasi modul terkait erat dengan perasaan. *e*

Bersinar membuatmu merasa takut, dan ketakutan ini sepertinya telah bermain peran dalam mengaktifkan modul perlindungan diri, dengan kecenderungannya untuk mencari perlindungan di tengah keramaian. *Sebelum Sunrise* mengaktifkan perasaan romansa, dan perasaan ini tampaknya telah mengundang pasangan modul akuisisi, dengan kecenderungan ke arah keintiman.

Idenya—bahwa modul dipicu oleh perasaan—memunculkan yang baru cahaya pada hubungan antara dua bagian mendasar dari

□ □ □

pergi dari perasaan dengan melihatnya dengan penuh perhatian, Anda melepaskan sesuatu yang sebelumnya Anda anggap sebagai bagian dari diri Anda; kamu sedang mengikis diri, sedikit demi sedikit. Tapi sekarang kita melihat panggilan itu ini "memotong" mungkin mengecilkan besarnya apa kamu lakukan. Perasaan bukan hanya bagian kecil dari apa yang kamu miliki dianggap sebagai diri; mereka lebih dekat ke intinya; mereka sedang melakukan apa yang Anda pikir "Anda" lakukan: membuat keputusan. Nya perasaan yang "memutuskan" modul mana yang akan bertanggung jawab untuk saat ini menjadi, dan modullah yang kemudian memutuskan apa yang sebenarnya akan Anda lakukan selama waktu itu. Dalam hal ini, menjadi sedikit lebih jelas mengapa kalah keterikatan pada perasaan dapat membantu Anda mencapai titik di mana ada tampaknya tidak ada diri sendiri.

Kecemburuan: Tiran Pikiran

Terkadang koneksi modul perasaan sangat kuat untuk tidak salah lagi: perasaan itu sendiri luar biasa, dan modul yang dipanggilnya jelas bersifat transformatif. Pertimbangkan seksual kecemburuan, seperti yang dianalisis oleh Leda Cosmides dan John Tooby. Cosmides dan Tooby, yang melakukan sebanyak mungkin orang untuk meletakkan to dasar-dasar psikologi evolusioner di s dan s, adalah pendukung awal dan berpengaruh dari pandangan modular dari pikiran. Saat pemikiran mereka berkembang, mereka mengajukan pertanyaan tentang bagaimana modul mental terhubung dengan emosi. mereka menyimpulkan bahwa apa emosi do-apa emosi *untuk* -is untuk mengaktifkan dan mengoordinasikan fungsi modular yang, dalam istilah Darwin, tepat untuk saat ini. (□ bukan, tentu saja, untuk mengatakan itu fungsi-fungsi ini sesuai dalam istilah moral, atau bahkan bahwa mereka melayani kesejahteraan orang yang mereka pimpin, tetapi hanya itu yang mereka bantu nenek moyang kita menyebarkan gen.) Tooby dan Cosmides menggunakan kecemburuan sebagai contoh:

□ □ □

Emosi kecemburuan seksual merupakan sesuatu yang terorganisir mode operasi yang dirancang khusus untuk menyebarkan program yang mengatur setiap mekanisme psikologis sehingga masing-masing siap untuk menghadapi perselingkuhan yang terungkap. Proses fisiologis disiapkan untuk hal-hal seperti: kekerasan... . Tujuan untuk menghalangi, melukai, atau membunuh saingan muncul; tujuan menghukum, menghalangi, atau meninggalkan pasangan muncul; keinginan untuk membuat diri sendiri lebih daya tarik kompetitif untuk pasangan alternatif muncul; memori diaktifkan untuk menganalisis kembali masa lalu; percaya diri penilaian masa lalu berubah menjadi keraguan; itu perkiraan umum keandalan dan kepercayaan dari lawan jenis (atau memang semua orang) bisa menolak; terkait program rasa malu mungkin dipicu untuk mencari situasi di mana individu dapat secara terbuka menunjukkan tindakan kekerasan atau hukuman yang bekerja untuk melawan suatu (bayangan atau nyata) persepsi sosial tentang kelemahan; dan seterusnya. Ada banyak hal! Memang, itu banyak sekali—begitu banyak perubahan sikap, fokus, watak seseorang—agar Anda bisa katakanlah suatu diri yang sama sekali baru telah muncul dan menguasai pikiran. Pada abad ketujuh belas, John Dryden menulis puisi berjudul "Jealousy: Tyrant of the Mind"—dan memang begitulah adanya bekerja; kecemburuan adalah, setidaknya untuk sementara waktu, pikiranmu tidak perlu dipertanyakan lagi penggaris. Tentu saja siapa pun yang pernah marah cemburu bisa buktikannya bahwa, siapa pun yang bertanggung jawab atas perilaku Anda pada saat itu, itu bukan kamu yang biasa. Perasaan cemburu begitu kuat sehingga mungkin sulit untuk bayangkan menolaknya. Tapi perlawanan, sebenarnya, bukanlah cara yang bijaksana untuk mengatasi kecemburuan. Melainkan ide adalah mengamati perasaan dengan penuh perhatian saat perasaan itu mulai muncul dan karenanya tidak pernah menjadi melekat erat padanya. Jika Anda tidak menyerah pada keterikatan—jika tidak, seperti yang mungkin dikatakan Buddha, biarkan let

□ □ □

kesadaran menjadi "terlibat" dengan perasaan—kemudian modul cemburu mungkin tidak akan diaktifkan. Mengamati perasaan tanpa keterikatan adalah cara Anda menjaga modul dari merebut kendali kesadaran Anda. Lebih mudah diucapkan daripada dilakukan, saya tahu. Jika Anda berhasil memutuskan keterikatan pada kecemburuan, ini tidak perlu membuat Anda tidak mampu menghadapi situasi tersebut. Kamu masih bisa merenungkan fakta perselingkuhan pasanganmu dan memutuskan apakah itu berarti Anda harus mengakhiri hubungan Anda. Tapi tanpa menyerah pada kecemburuan, Anda akan lebih mampu menentukan apakah perselingkuhan itu fakta, lebih mampu memutuskan dengan bijak tindakan, dan, dalam hal apa pun, kecil kemungkinannya untuk membunuh seseorang. Sekali lagi, kecemburuan adalah contoh dramatis dari a modul merebut kendali pikiran. Kapanpun orang melempar barang-barang dan berteriak, itu petunjuk bahwa otaknya di bawah manajemen baru. Dan bahkan ketika kecemburuan tidak dalam kemarahannya fase, ia memiliki kualitas obsesif yang mencolok, memaksa Anda pikiran untuk mengambil jalur pemikiran tertentu berulang-ulang. Tetapi bahkan emosi yang lebih halus, dengan efek yang kurang jelas, dapat membawa cukup sedikit perubahan untuk mengantarkan kerangka berpikir yang sama sekali baru. Pertimbangkan, sekali lagi, eksperimen di mana menonton film romantis film membuat orang-orang menolak. Reaksinya sendiri hampir tidak

transformatif, tetapi sekali lagi, "dengan sendirinya" bukanlah cara itu terjadi; itu salah satu dari berbagai perubahan yang dibawa oleh pemicu apa Kenrick dan Griskevicius menyebut "subself akuisisi pasangan". Yang membawa kita kembali ke fungsi utilitas antarwaktu dan, khususnya, fakta bahwa pria yang melihat wanita yang mereka anggap menarik cenderung mengabaikan masa depan lebih tajam daripada yang mereka lakukan hanya beberapa saat sebelumnya. Apa yang terjadi disini? Apakah ini bagian lain? dari modul akuisisi pasangan yang dihipotesiskan? Margo Wilson dan Martin Daly, yang memimpin kali ini-studi diskon (dan siapa, seperti Tooby dan Cosmides, adalah

□ □ □

pelopor dalam psikologi evolusioner), terinspirasi untuk melakukan bereksperimen dengan refleksi mereka tentang sejarah spesies kita. Ada alasan bagus untuk percaya bahwa selama evolusi pria dengan akses ke sumber daya (seperti makanan) dan dengan status sosial yang tinggi adalah lebih mampu menarik pasangan. Jadi kalau memang ada jodoh-modul akuisisi, Anda akan mengharapkannya untuk menampilkan yang berikut: algoritma: pria yang melihat tanda-tanda pacaran jangka pendek kesempatan memanfaatkan setiap akuisisi sumber daya jangka pendekterm peluang, bahkan jika itu berarti melupakan lebih jauh peluang. Mereka menginginkan sumber daya mereka—yang, di era modern lingkungan, berarti uang tunai—sekarang. Tentu saja, para pria dalam eksperimen ini tidak melihat perkawinan yang sebenarnya peluang; mereka hanya melihat gambar wanita. Tapi di lingkungan leluhur tidak ada foto, jadi realistik gambar seorang wanita akan menandakan kehadiran yang sebenarnya dari a wanita. itu sebabnya pikiran para pria dalam eksperimen ini bisa menjadi "tertipu" oleh gambar belaka, meskipun orang-orang "tahu," di a tingkat sadar, bahwa wanita ini tidak tersedia. Jadi ini eksperimen adalah, antara lain, pengingat lain bahwa modul dapat dipicu tidak hanya tanpa kesadaran diri melakukan pemicu tetapi juga tanpa memiliki petunjuk tentang Logika Darwinian di balik pemicunya. Potongan waktu bukan satu-satunya fitur psikologis yang, dalam mode akuisisi pasangan, bisa berubah menjadi lebih lancar daripada Anda mungkin membayangkan. Anda akan berpikir bahwa aspirasi karir orang, meskipun jelas tunduk *beberapa* perubahan dari waktu ke waktu, tidak akan melakukan banyak saat-demi-saat berfluktuasi. Tapi rupanya mereka melakukannya. Dalam sebuah penelitian, psikolog meminta pria mengisi survei tentang rencana karir; beberapa mengisinya di sebuah ruangan di mana wanita berada juga mengisi formulir, dan beberapa mengisinya dengan laki-laki kamar. Pria ditempatkan di hadapan wanita, ternyata, adalah

□ □ □

lebih cenderung menilai akumulasi kekayaan sebagai hal yang penting tujuan. Ini mungkin tidak menandakan perubahan aktual dalam aspirasi mereka. Mungkin modul akuisisi pasangan tidak berubah dalam jangka panjang rencana tetapi hanya sebentar mengaktifkan "iklan mandiri" submodul. Dengan kata lain, mungkin kehadiran wanita mempersiapkan pikiran seorang pria heteroseksual untuk membuat mereka kagum dengan berbagai rencana berani untuk kekayaan masa depan, terlepas dari seberapa realistis rencananya atau berapa lama keberanian akan bertahan. Tapi jika demikian, para pria diri sadar tampaknya tidak mengetahui rahasia logika strategis ini. Lagipula, orang-orang ini menyampaikan rencana berani ini melalui a kuesioner mereka tidak punya alasan untuk percaya bahwa wanita itu akan melakukannya Baca. Kami kembali ke moral eksperimen otak terbelah: orang mampu meyakinkan diri mereka sendiri tentang cerita apa pun tentang motivasi mereka sendiri itu untuk kepentingan mereka (atau "kepentingan" mereka sebagai ditentukan oleh seleksi alam) untuk memberitahu orang lain. Hanya ini yang tidak dibagi-pasien otak; ini adalah manusia normal secara anatomis, diatur oleh pikiran karena ia bekerja secara alami. Atau, setidaknya, diatur oleh bagian pikiran yang bertanggung jawab pada saat itu. Jadi kami memiliki tiga hal yang dapat mengubah tentang orang-orang yang merasakan peluang kawin: mereka bisa menjadi tidak suka keramaian, tiba-tiba parsial untuk lingkungan intim; antarwaktu mereka fungsi utilitas bisa dikalibrasi ulang; dan tujuan karir mereka, setidaknya untuk saat ini, bisa menjadi lebih materialistis. - tiga ini perubahan hampir tidak menguras daftar hal-hal yang dapat terjadi pada a pikiran seseorang dalam mode kawin. Tapi Anda sudah bisa melihat mengapa tergoda untuk berpikir bahwa modul — atau "subself", seperti Kenrick dan Griskevicius mengatakannya—mengendalikan pikiran ketika orang-orang dalam kehadiran calon jodoh yang menurut mereka menarik.

□ □ □

Modul berantakan

Pada saat yang sama, kita harus tetap memperhatikan pikiran kekacauan dan tidak terlalu terpicat pada metafora modular. Dan Kenrick dan Griskevicius terkadang terdengar cantik terpicat. Mereka membagi pikiran dengan rapi menjadi tujuh "sub-diri" dengan misi sebagai berikut: perlindungan diri, tarik jodoh, retensi pasangan, afiliasi (membuat dan mempertahankan teman), perawatan kerabat, status sosial, dan penghindaran penyakit. Taksonomi ini memiliki kelebihan; tujuh area fungsi mental ini tidak diragukan lagi mendapat banyak penekanan dari seleksi alam seperti yang dirancang pikiran. Tetap saja, kamu tidak perlu melihat daftar ini lama sebelum Anda diingatkan bahwa menggambar garis bersih antar modul itu sulit. Misalnya, ketika pria dalam studi survei karir itu disepuh tujuan karir mereka, yang dapat digambarkan sebagai mencoba untuk menarik

pasangan, tetapi itu juga bisa digambarkan sebagai mengangkat status mereka di mata calon pasangan; apalagi, itu adalah hal yang mereka mungkin lakukan untuk meningkatkan status mereka di mata seseorang yang *tidak* calon pasangan. Jadi haruskah kita memikirkan akuisisi pasangan modul memiliki submodul "status sosial"? Atau haruskah kita berpikir? dari modul akuisisi pasangan sebagai meminjam beberapa fungsi yang berada di modul "status sosial" terpisah yang Kenrick dan Griskevicius berpendapat? Jenis teka-teki adalah salah satu alasan saya memperingatkan agar tidak memikirkan pikiran sebagai pisau Tentara Swiss atau a or telepon pintar.

Masalah lain dengan metafora smartphone adalah bahwa pergeseran di antara modul bisa lebih halus daripada beralih dari satu aplikasi ke yang lain. ough "mode akuisisi pasangan" terdengar seperti hal yang cukup berbeda, perasaan yang memicunya tidak perlu hampir sedramatis perasaan yang memicu kecemburuan. mungkin tidak firasat cinta atau nafsu; mungkin hanya ada rasa yang meningkat daya tarik dan minat. Keadaan pikiran berikutnya juga tidak biasanya

halaman 123

□ □ □

sebagai menggelegar sebagai keadaan pikiran cemburu. Tetap saja, itu adalah keadaan yang berbeda dari pikiran, dan itu disebabkan oleh perasaan.

Jika, mengingat kerapian yang menyesatkan dari metafora modul, Anda lebih suka frasa yang baru saja saya gunakan—"keadaan pikiran"—dari pada "modul yang diambil kendali, "tidak apa-apa. Either way, dua dibawa pulang pelajaran terus: (□) Ini bukanlah keadaan pikiran bahwa "diri" sadar "memilih" untuk masuk; alih-alih, keadaan dipicu oleh perasaan, dan "diri" yang sadar, meskipun pada prinsipnya memiliki akses ke perasaan, mungkin tidak menyadarinya atau pemberitahuan bahwa sebuah negara baru *telah* menjadi masuk. (Begitu banyak gagasan tentang kesadaran Anda sebagai CEO.) (□) Anda dapat melihat mengapa Sang Buddha menekankan betapa cairnya, betapa tidak kekal, berbagai bagian pikiran itu, dan mengapa dia menganggap fluks ini relevan dengan argumen bukan-diri; jika diri seharusnya menjadi esensi yang tidak berubah, itu cukup sulit untuk bayangkan di mana tepatnya diri itu berada di tengah-tengah yang sedang berlangsung transisi dari keadaan pikiran ke keadaan pikiran. Memang, jika ada sesuatu yang memenuhi syarat sebagai konstan di tengah fluks, sesuatu yang benar-benar *tidak* bertahan, pada dasarnya tidak berubah, melalui waktu, bahwa sesuatu adalah ilusi: the: ilusi bahwa ada seorang CEO, seorang raja, dan bahwa "aku"—yang sadar saya—apakah itu. Kami melihat di bab sebelumnya bahwa ilusi ini membuat pengertian dalam istilah evolusi. Aku yang sadar adalah aku yang berbicara, saya yang berkomunikasi dengan dunia, sehingga mendapat akses ke perspektif yang tujuannya adalah untuk dibagikan kepada dunia. ese perspektif termasuk rasa bahwa ada diri eksekutif, dan bahwa itu adalah diri eksekutif yang sangat efektif dan terhormat di bahwa! Dalam bab ini kita telah melihat bagaimana pikiran sadar itu, di selain menjadi tuan rumah ilusi persisten yang satu ini, juga mendapat akses ke ilusi lain yang lebih sementara—tentang ambisi karier, katakanlah—tergantung pada perasaan yang menempatkan modul mana yang bertanggung jawab dan perspektif apa yang ingin dibagikan modul itu kepada dunia.

halaman 124

□ □ □

Tampaknya ilusi seperti itu tidak layak untuk diangkat tentang. Apa yang salah dengan pria dan wanita yang memanjakan diri sendiri? delusi dalam rangka mencoba untuk mengesankan satu sama lain? Tidak ada, saya Tebak. Beberapa ilusi tidak berbahaya, dan beberapa bahkan bermanfaat. Jauh dari saya untuk mencoba membujuk Anda keluar dari semua ilusi Anda. Oleh dan besar, filosofi saya adalah *Hidup dan biarkan hidup* : jika Anda menikmati Matriks, gila.

Kecuali , mungkin, ketika ilusi Anda merugikan orang lain di dalam diri Anda hidup atau berkontribusi pada masalah yang lebih besar di dunia. Dan itu bisa terjadi. Berada dalam mode perlindungan diri, misalnya, lebih bermanfaat dari sekedar memberi kita daya tarik untuk orang banyak. Dalam sebuah penelitian, pria yang menonton bagian dari film menakutkan (□ e *Silence of the Lambs*) dan kemudian ditampilkan foto pria dari kelompok etnis yang berbeda dinilai different ekspresi wajah mereka jauh lebih marah daripada pria yang tidak melihat film yang menakutkan.

Tentu saja, Anda dapat membayangkan ilusi semacam ini, ini ancaman yang berlebihan, berguna. Jika Anda sedang berjalan melalui lingkungan yang tidak dikenal, berbuat salah di sisi kehati-hatian dengan keluar dari lingkungan mungkin akan membuahkan hasil. Di di sisi lain, kecenderungan untuk membesar-besarkan permusuhan tertentu jenis orang asing dapat mencegah Anda memiliki hubungan yang konstruktif interaksi ramah dengan seseorang dari etnis yang berbeda. apa? lebih, taruhannya terkadang lebih tinggi dari nasib satu orang berjalan melalui lingkungan yang tidak dikenal. Politisi mengaktifkan kecenderungan mental yang sama untuk membuat kita "membaca berlebihan" ancaman dengan cara yang mengarah pada perang atau antagonisme etnis. Dan untuk modul akuisisi pasangan, tidak hanya mendorong kita untuk menjauh dari keramaian dan menemukan yang intim bistro; itu menyusun percakapan yang terjadi di sana bistro. Mungkin, misalnya, mendorong kita untuk mengatakan hal-hal yang tidak menyenangkan tentang setiap saingan yang dirasakan untuk kasih sayang orang di seberang meja. Dan deflasi saingan ini tidak lebih dekat dengan kebenaran daripada

halaman 125

□ □ □

inflasi diri yang juga menjadi agenda utama untuk itu percakapan. Tapi deflasi itu tulus; kita cenderung percaya publisitas buruk yang kita berikan kepada saingan, semakin baik untuk menyebarkannya. Buddha tampaknya telah melihat dinamika ini dengan jelas. SEBUAH kitab suci yang dikaitkan dengannya berbunyi:

Bukti indra,

Dan bekerja, menginspirasi cemoohan seperti itu

Untuk orang lain, dan sombong seperti itu

Keyakinan dia benar,

di semua peringkat saingannya

Sebagai "maaf, orang bodoh yang tidak punya otak."

Jadi apa yang kita lakukan tentang semua ini? Jika pikiran kita terus mendapatkan

disita oleh modul yang berbeda, dan setiap modul membawanya

ilusi yang berbeda, bagaimana kita mengubah situasi? jawaban

tidak sederhana, tetapi yang harus sudah jelas adalah bahwa mendapatkan lebih banyak

kontrol atas situasi mungkin ada hubungannya dengan perasaan.

Hubungan antara perasaan dan ilusi agak terlihat jelas di belakang

di bab , ketika saya mencatat bahwa beberapa perasaan ada di satu sisi atau

"palsu" lainnya, jadi mendapatkan jarak kritis dari mereka bisa

mengklarifikasi hal. Tapi kasus melawan terpesona oleh perasaan kita

hanya tumbuh ketika Anda menyadari bahwa hubungan mereka dengan ilusi dapat

dijelaskan dengan cara kedua. Perasaan tidak hanya membawa spesifik,

ilusi sekilas; mereka dapat mengantarkan seluruh pola pikir dan mengubahnya

untuk beberapa waktu berbagai persepsi dan kecenderungan, menjadi lebih baik

atau lebih buruk.

Pemikiran Buddhis dan psikologi modern bertemu dalam hal ini

point: dalam kehidupan manusia seperti yang biasa dijalani, tidak ada satu diri, tidak

CEO yang sadar, yang menjalankan pertunjukan; alih-alih, sepertinya ada

serangkaian diri yang bergiliran menjalankan pertunjukan—dan, dalam arti tertentu,

merebut kendali pertunjukan. Jika cara mereka menguasai

menunjukkan adalah melalui perasaan, masuk akal bahwa salah satu cara untuk

mengubah pertunjukan adalah mengubah peran yang dimainkan perasaan dalam sehari-hari

halaman 126

□ □ □

kehidupan. Saya tidak mengetahui cara yang lebih baik untuk melakukan itu selain perhatian penuh meditasi.

halaman 127

□ □ □

□

Bagaimana seharusnya 'tinta diri'

Anda tahu pepatah lama tentang meditasi Zen, Tibet Tibet

meditasi, dan meditasi Vipassana? Yah, tidak, kamu mungkin

jangan. Itu adalah pepatah yang dimaksudkan untuk menangkap perbedaan antara

ketiga tradisi perenungan Buddhis ini—Vipassana, dengan

penekanannya pada perhatian penuh; Tibet, yang sering mengarahkan

pikiran menuju citra visual; dan Zen, yang terkadang melibatkan

merenungkan garis-garis samar yang dikenal sebagai koan. Berikut pepatah:

Zen untuk penyair, Tibet untuk seniman, dan Vipassana untuk

psikolog .

Seperti kebanyakan stereotip, yang satu ini melebih-lebihkan kontras, tapi itu

memang mengandung poin yang valid: Meditasi kesadaran, yang utama

kendaraan Vipassana, adalah cara yang baik untuk mempelajari pikiran manusia. Di

setidaknya, ini adalah cara yang baik untuk mempelajari pikiran *satu* manusia: pikiran Anda. kamu duduk

turun, biarkan debu mental mengendap, dan kemudian perhatikan pikiran Anda bekerja.

Sebenarnya, tentu saja, ini bukan yang dilakukan psikolog.

Psikologi adalah ilmu, dan ilmu, menurut definisi, menghasilkan

data yang dapat diamati secara publik, hasil eksperimen yang ada di luar sana

untuk dilihat semua orang. Sebaliknya, hal-hal yang Anda lihat saat Anda menonton

pikiran tidak dapat dilihat oleh siapa pun kecuali Anda. mereka bukan data di

pengertian yang ketat, jadi ketika Anda bermeditasi, Anda tidak sedang

psikolog eksperimental. Jika Anda keluar dari kondisi meditasi

dan menyatakan bahwa diri tidak ada, itu tidak ilmiah

bukti bahwa diri itu tidak ada.

Tidak, jika ada, hubungan antara sains dan

meditasi bekerja sebaliknya. Ini tidak meditatif

pengamatan tentang pikiran Anda memvalidasi teori, tetapi lebih dari itu

halaman 128

□ □ □

teori dapat membantu memvalidasi pengamatan meditatif tentang

pikiran. Jika selama meditasi Anda melihat hal-hal yang konsisten dengan

model ilmiah yang kredibel tentang cara kerja pikiran, yang memberi Anda

sedikit lebih banyak alasan untuk percaya bahwa, memang, meditasi membantu

Anda melihat dinamika pikiran Anda dengan jelas.

Ambil model pikiran modular, misalnya. itulah

alasan ilmiah yang baik untuk menganggapnya serius. Nah, jika ini modular

model benar-benar merupakan gambaran pikiran yang akurat, dan jika Vipassana

meditasi—meditasi pandangan terang—memang memberi kita wawasan tentang

cara kerja pikiran, maka Anda mungkin mengharapkan semacam ini

meditasi untuk memberi kita kilasan pikiran modular yang sedang bekerja.

Saya pikir itu tidak. Saya pikir beberapa pengalaman yang dimiliki orang

selama meditasi mindfulness masuk akal secara khusus mengingat a

model pikiran modular. Dan saya tidak hanya berbicara tentang epik

pengalaman—pencerahan yang mungkin Anda miliki setelah berbulan-bulan

pengasingan diri dan meditasi, seperti kesadaran tiba-tiba bahwa

tidak ada diri di sana. Saya juga berbicara tentang langkah-langkah pengalaman

di jalan meditatif yang pada akhirnya mungkin mengarah pada hal seperti itu

pencerahan tetapi jauh lebih umum.

Salah satu langkah ini adalah meditasi yang paling banyak dibagikan

pengalaman dari semuanya: merasa sangat sulit untuk bermeditasi karena Anda

pikiran menolak untuk tinggal di satu tempat. Seperti yang sudah saya sarankan, untuk melihat

bahwa pikiran Anda mengembara adalah untuk melihat bagian dari apa yang Buddha

dimaksudkan ketika dia menantang konsepsi konvensional tentang diri;

jika diri CEO ada, maka mungkin pikiran akan mematuhi obyek

perintah dan fokus pada napas saat disuruh. Sekarang kita berada di

posisi untuk melangkah lebih jauh dan melihat bahwa mengamati pikiran Anda dalam hal ini panggung yang sulit diatur—mencoba menontonnya sebagai jaringan mode default mengamuk — dapat melakukan lebih dari sekadar menyarankan bahwa "Anda" yang sadar tidak menjalankan pertunjukan; itu dapat menjelaskan apa yang menjalankan pertunjukan, mengungkapkan gambaran pikiran yang sangat konsisten dengan model modular.

□ □ □

Untuk melihat apa yang saya maksud, ikuti saja empat langkah mudah ini: (□) duduk di atas bantal; (□) cobalah untuk fokus pada napas Anda; (□) (langkah ini adalah yang termudah) gagal fokus pada napas Anda untuk waktu yang lama; (□) pemberitahuan pikiran *macam* apa yang membuat Anda gagal. pikiran ini bisa bervariasi tergantung pada usia Anda dan faktor lainnya, tetapi beberapa bagus contoh pengembaraan pikiran yang umum adalah:

- . Membayangkan bagaimana rasanya berkencan dengan pria atau wanita menarik yang Anda temui di tempat kerja Anda—mungkin membayangkan hal-hal jenaka atau menawan yang akan Anda katakan, seperti yang Anda lakukan membuatnya terkesan.
- . Merefleksikan pertemuan yang Anda alami dengannya kemarin, dan bertanya-tanya apakah kata-katanya menandakan apa yang Anda berharap mereka menandakan.
- . Merefleksikan pertemuan di mana saingan secara halus membantah di kamu.
- . Secara singkat terlibat dalam fantasi balas dendam di mana kata saingan menderita rasa malu publik yang mengungkapkan kepada semua nya kehinaan dan ketidaklayakan.
- . Membayangkan seperti apa jadinya saat kamu sampai di rumah dan nikmati bir yang sangat layak Anda dapatkan setelah seharian berfantasi tentang kematian saingan.
- . Mengenang tentang bidikan pendekatan hebat yang Anda pukul lubang kedelapan belas kemarin dan mengingat betapa terkesannya Anda mitra bermain dengan benar adalah—belum lagi orang yang jenaka komentar yang Anda buat sesudahnya dan tawa yang ditimbulkannya.
- . Khawatir tentang presentasi PowerPoint yang harus Anda lakukan berikan besok.
- . Khawatir tentang putri Anda di prasekolah atau merasa bersalah tentang tidak menelepon ibumu yang sudah tua kemarin.
- . Menjadi kesal karena yang disebut teman Anda tidak bisa melakukan Anda mendukung jenis yang Anda lakukan secara rutin untuknya.

□ □ □

. Menantikan makan malam yang akan datang dengan yang lain teman di mana Anda dapat curhat tentang "teman" pertama. Dan seterusnya. Ada tiga tema yang berulang di sini. Pertama, pikiran ini melibatkan masa lalu dan masa depan, bukan masa kini; satu hal yang kamu tidak melakukan saat memiliki pemikiran ini adalah memperhatikan apa yang sebenarnya terjadi di dunia nyata saat ini. Kedua, semua pikiran ini melibatkan Anda. Secara default, kami pikir terutama self-pemikiran referensial. Ini tidak mengejutkan, mengingat itu alami seleksi merancang otak untuk fokus pada minat kita (setidaknya, "kepentingan" sebagaimana seleksi alam mendefinisikannya). ketiga, sebagian besar pikiran melibatkan orang lain. juga tidak mengejutkan, mengingat apa itu makhluk sosial manusia. Memang, ternyata ada adil jumlah tumpang tindih antara jaringan mode default dan apa pemindaian otak telah diidentifikasi sebagai "teori jaringan pikiran"—the bagian dari otak yang terlibat dalam memikirkan tentang apa orang lain itu berpikir.

Ada juga tema keempat di sini, hal keempat yang hampir semuanya dari liku-liku mental ini memiliki kesamaan. Bisakah Anda menemukannya? Petunjuk: Apa dua bab sebelumnya dari buku ini? tentang? Persis! Modul! melalui jalur pemikiran yang membawa Anda jauh dari pengalaman langsung dapat membawa Anda ke banyak hal berbeda tempat, hampir semua tempat itu tampaknya terletak di dalam provinsi salah satu jenis modul mental yang sudah saya miliki dijelaskan. Artinya, modul yang masuk akal dalam istilah evolusi: modul yang berhubungan dengan menarik pasangan, mempertahankannya, meningkatkan statusmu (yang bisa berarti merendahkan saingan), merawat kerabat, merawat persahabatan Anda (yang termasuk memastikan mereka timbal balik dan Anda tidak dieksploitasi), dan sebagainya.

Satu pengecualian yang mencolok—satu pemikiran dalam daftar di atas yang tampaknya tidak cocok secara alami ke dalam modul utama—adalah angka : menantikan bir yang sangat layak Anda dapatkan. Agaknya,

□ □ □

evolusi tidak membangun "modul minum bir" ke dalam diri kita. Tapi bir, seperti banyak obat rekreasi lainnya, adalah penemuan yang mengelak dari logika evolusi: ia langsung masuk ke dalam hadiah pusat yang biasanya akan diaktifkan lebih sulit, dengan melakukan hal-hal yang membantu nenek moyang kita menyebarkan gen mereka. Ketika pikiran Anda mengembara, mungkin terasa seperti, yah, seperti Anda pikiran mengembara—seperti berjalan di sepanjang lanskap modul dan mengambil sampelnya, memanjakan satu modul untuk sementara waktu, kemudian akhirnya pindah ke yang lain. Tapi cara lain untuk mengembarkannya adalah untuk mengatakan bahwa, sebenarnya, modul yang berbeda adalah bersaing untuk mendapatkan perhatian Anda, dan ketika pikiran "mengembara" dari satu modul ke modul lainnya, yang sebenarnya terjadi adalah modul kedua telah memperoleh kekuatan yang cukup untuk mengontrol gulat kesadaran Anda menjauh dari modul pertama.

Jauh dari saya untuk bersikeras bahwa Anda menerima satu atau yang lain dari cara-cara memandang pikiran yang mengembara ini. Untuk saat ini saya hanya akan membuat

dua poin: (□) Psikolog yang menganut model modular pikiran cenderung ke arah pandangan kedua—gagasan bahwa sadar Anda tidak memilih modul sebanyak menjadi dikomandoi oleh modul yang telah menang atas persaingan modul dan dengan demikian, seperti yang dikatakan Gazzaniga di bab , “memenangkan hadiah pengakuan sadar.” (□) Jika Anda melakukan Vipassana retreat meditasi dan perlahan, terbata-bata, menjadi lebih baik dalam fokus napas Anda, Anda mungkin akan semakin condong ke arah hipotesis kedua: itu akan tampak semakin mirip dengan pikiran Anda tidak berkelieran di medannya sendiri seperti dibajak oleh penyusup.

Dan akhirnya ini tidak akan tampak seperti pembajakan seperti percobaan pembajakan. Harus muncul, tapi tidak bertahan they perhatian Anda cukup lama sebelum Anda kembali bernapas; mereka akan gagal untuk membawa Anda pergi; kereta akan berhenti di stasiun, dan Anda akan melihatnya pergi tanpa pernah menaikinya.

halaman 132

□ □ □

Sebenarnya, saya seharusnya tidak menulis kalimat terakhir itu dengan otoritas — seolah-olah saya sering menonton, dengan sangat tidak terikat, utuh kereta pikiran menarik ke stasiun dan kemudian pergi. tipikal saya pengalaman lebih seperti naik kereta dan kemudian, setelah itu pergi stasiun dan menambah kecepatan, menyadari bahwa saya tidak ingin berada di itu dan melompat.

Ini telah menjadi sesuatu yang membuat saya frustrasi. di satu tangan, saya sudah cukup baik dalam melihat *perasaan* saya dengan beberapa objektivitas — benar-benar menyaksikannya muncul seolah-olah saya menonton beberapa karakter berjalan di atas panggung. (Setidaknya, aku cukup baik pada saat bermeditasi; dalam kehidupan sehari-hari catatan saya lebih campur aduk.) Tapi saya merasa lebih sulit untuk melihat *pikiran* saya dengan seperti itu detasemen. Untuk menempatkan masalah saya dengan cara lain: Ingat kapan Gazzaniga mengatakan bahwa pikiran yang Anda sadari pada saat tertentu saat adalah pikiran yang muncul "bergelembung"? Yah, aku sudah kesulitan melihat bagian "mengelembung". Jadi jika Anda ingin yang hidup deskripsi itu, Anda harus mendengarkan orang lain selain saya.

Joseph Goldstein, misalnya.

Di , Goldstein, bersama dengan Sharon Salzberg dan Jack Kornfield, mendirikan Insight Meditation Society, tempat saya melakukannya retreat meditasi pertama saya di . Ketiganya telah melakukan perjalanan ke Asia sebagai orang dewasa muda; ketiganya menemukan ajaran Vipassana sana; dan ketiganya telah menjadi tokoh penting di Barat Buddhisme, mengajar dan menulis secara produktif. Seminal Goldstein buku, *Pengalaman Wawasan* , menjadikannya orang yang baik untuk berbicara tentang, baik, pengalaman wawasan. Sekali aku menekannya untuk menggambarkan bagaimana rasanya menonton pikiran Anda dengan detasemen (atau, seperti yang dia lebih suka katakan, dengan ketidakelektoran).

halaman 133

□ □ □

Bagaimana Rasanya Menonton 'perilaku' Anda

Salah satu cara untuk mendapatkan ide tersebut, kata Goldstein, adalah dengan “bayangkan bahwa setiap pikiran yang muncul dalam pikiran Anda berasal dari orang di sebelahmu.” Bagaimana Anda berhubungan dengan pikiran-pikiran ini? kemudian? Maksudnya adalah bahwa Anda tidak akan mengidentifikasi dengan mereka.

“□ pikirmya sendiri muncul dan menghilang seperti suara, tapi diidentifikasi dengan itu adalah sesuatu yang kami tambahkan.”

Saya bertanya, “Jadi, dalam meditasi bisa ada perasaan bahwa pikiran hanya muncul entah dari mana, sehingga untuk berbicara, hampir seperti suara?”

"Ya," jawabnya.

Saya selalu senang membantu orang waras yang tidak terdengar seperti mereka gila, jadi saya menambahkan, “Meskipun tidak seperti Anda mendengar sesuatu ... secara harfiah?”

“Ya, benar.”

Saya suka ke mana arahnya. Dia sepertinya mengatakan itu pikiran, yang biasanya kita anggap berasal dari diri sadar, sebenarnya diarahkan *pada* apa yang kita pikirkan sebagai diri yang sadar, setelah itu kita merangkul pikiran sebagai milik diri itu. Ini, pada gilirannya, tampak konsisten dengan gagasan bahwa modul menghasilkan pemikiran di luar kesadaran dan entah bagaimana menyuntikkannya ke dalam kesadaran. Jadi saya menekan titik.

“Biarkan saya melihat apakah saya memiliki hak ini. Selama meditasi, Anda bisa mulai melihat itu ... padahal Anda mungkin berpikir sepanjang hidup Anda bahwa Anda sedang memikirkan pikiran—hal yang Anda anggap sebagai 'Anda' adalah pemikiran-pemikiran—lebih dekat dengan pemikiran itu mencoba untuk menangkap Anda, hal yang Anda anggap sebagai 'Anda.' “

"Baik."

“Mereka datang dari suatu tempat di tubuh Anda, di suatu tempat di otakmu.”

halaman 134

□ □ □

"Iya."

Sejauh ini bagus. Tapi kemudian saya menekan poin terlalu jauh untuk selera Goldstein. Saya berkata, “Tetapi bagian mana pun dari otak atau tubuh yang Anda pikirkan sebagai Anda lebih seperti tawanan pikiran; itu pikiran mencoba menjangkau dan meraih itu—”

“Itu cara yang menarik untuk menggambarannya, dan itu pasti merasa seperti itu. Tapi saya akan mengungkapkannya sedikit berbeda.

Hanya saja pikiran-pikiran itu muncul dan ada kebiasaan yang kuat pikiran untuk diidentifikasi dengan mereka. Jadi tidak begitu banyak yang mereka miliki *niat* untuk menjangkau dan menangkap kita, tetapi ada ini sangat

identifikasi kebiasaan yang kuat. Begitulah cara kita menjalani hidup kita, dan dibutuhkan latihan untuk mencoba mematahkan pengkondisian ini, untuk menjadi memperhatikan pikiran itu daripada tersesat di dalamnya.”

Ini poin terakhir, ide yang mengidentifikasi dengan pikiran kita adalah kebiasaan yang muncul melalui "pengkondisian", adalah salah satu yang saya perdebatkan. Saya pikir beberapa ilusi kita yang lebih umum—termasuk, mungkin, gagasan bahwa "kita" menghasilkan pikiran kita — cukup dalam dibangun ke dalam diri kita melalui seleksi alam; meskipun mereka dipengaruhi oleh kehidupan pengalaman, mereka seimbang lebih dekat dengan naluri daripada buruk kebiasaan, yang menjelaskan mengapa mencabut mereka begitu sulit. Tapi saya ngelantur. Inti dari kualifikasi Goldstein saya terima.

Saya tidak bermaksud bahwa pikiran benar-benar *mencoba* untuk menarik perhatian kita. Faktanya, model pikiran yang modular telah membawa saya ke atribut lebih sedikit agensi untuk pikiran daripada yang dilakukan oleh beberapa guru meditasi. Meskipun guru-guru ini cenderung mengatakan bahwa "pikiran berpikir" sendiri,” tegasnya, saya akan mengatakan *modul* berpikir pikiran. Atau alih-alih, modul menghasilkan pemikiran, dan kemudian jika pemikiran itu membuktikan dalam arti tertentu lebih kuat daripada ciptaan pesaing modul, mereka menjadi *pikiran* pikiran—yaitu, mereka masuk kesadaran. Tetap saja, Anda dapat melihat caranya, sambil mengamati pikiran selama meditasi, itu bisa tampak seperti "pikiran berpikir sendiri"—karena modul melakukan pekerjaan mereka di luar

□ □ □

kesadaran, jadi, sejauh yang dapat diketahui oleh pikiran sadar, pikiran muncul entah dari mana.

Bagaimanapun, poin utama yang dibuat oleh guru meditasi ini these sama dengan hasil dari model pikiran-modular: the diri yang sadar tidak menciptakan pikiran; itu *menerima* mereka. Dan itu penerimaan, tampaknya, adalah bagian dari proses yang dilakukan Goldstein diamati dengan lebih banyak objektivitas dan kejelasan daripada sebelumnya mampu mengumpulkan—bagian ketika pikiran memasuki kesadaran kesadaran, bagian ketika mereka "bergelembung."

Setelah menyampaikan kepada Goldstein bahwa saya tidak bermaksud demikian pikiran sebenarnya menyimpan keinginan untuk menangkap kesadaran kita, saya ditanya apakah, bagaimanapun, mereka kadang-kadang tampak seperti aktif hal-hal, bukan hal-hal pasif. "Dengan kata lain," kataku, "mereka adalah aktor dalam kesadaran Anda bahwa Anda harus berurusan dengan, dan Anda berada di kebiasaan pergi bersama mereka, tapi itu tidak perlu."

"Benar. Dan mereka menjadi kurang aktif saat kita melihatnya untuk apa mereka. Ketika kita tidak ditarik ke dalam drama mereka. Ini seperti pergi ke bioskop. Kami pergi ke bioskop dan ada cerita yang sangat menarik dan kami ditarik ke dalam cerita dan kita merasakan begitu banyak emosi... senang, takut, jatuh cinta... . Lalu kita duduk dan melihat ini hanyalah piksel cahaya yang diproyeksikan pada a layar. Segala sesuatu yang kita pikir terjadi tidak benar-benar kejadian. Sama halnya dengan pikiran kita. Kami tertangkap dalam cerita, dalam drama mereka, melupakan esensi mereka sifat yang tidak penting."

Melarikan diri dari drama ini — melihat pikiranmu lewat sebelumnya Anda daripada memancar dari Anda — dapat membawa Anda lebih dekat ke pengalaman bukan-diri, hingga saat ketika Anda "melihat" bahwa ada tidak ada "kamu" di sana melakukan pemikiran atau melakukan hal lain, itu saat ketika apa yang tampak seperti kebenaran metafisik terungkap.

Tetapi, seperti yang kita lihat di bab , beberapa orang mengatakan bahwa Buddha Buddha pengajaran bukan-diri yang asli paling baik dilihat bukan sebagai kebenaran metafisik

□ □ □

tetapi sebagai strategi pragmatis: terlepas dari apakah diri itu ada, dengan membuang bagian dari apa yang Anda anggap sebagai diri Anda sendiri, Anda mengklarifikasi pandangan dunia dan menjadi orang yang lebih baik dan lebih bahagia. Dan strategi pragmatis bukan-diri ini, tidak kurang dari metafisika penemuan bukan-diri, tampaknya akan dilanjutkan dengan jenis perspektif yang digambarkan Goldstein.

Seperti yang dia katakan, "Ketika kita memiliki dasar kebijaksanaan tentang alam pemikiran, maka kita memiliki lebih banyak kekuatan untuk memilih, oke, pikiran mana yang sehat ... pikiran mana yang tidak sehat sehat—yang bisa kita lepaskan."

Sejauh ini, meditasi Vipassana terlihat cukup bagus dalam cahaya dari model modular pikiran. Dan itu terlihat bagus dalam dua hal tahapan yang berbeda di jalan meditasi: pertama kali di a bantal, ketika fokus pada nafasmu sepertinya tidak ada harapan, terima kasih untuk gangguan pikiran; dan jauh di kemudian hari, ketika, seperti Goldstein, Anda telah memperoleh kemampuan untuk menonton gelembung pikiran ke dalam kesadaran, duduk diam di sana, dan kemudian menguap tanpa membawa pikiran Anda pergi. Dalam kasus pertama—sambil berjuang untuk fokus—Anda melihat pikiran menangkap Anda, dan dalam kasus kedua Anda melihat mereka gagal menangkap Anda, tetapi dalam kedua kasus Anda menyadari bahwa that pikiran tidak datang dari "Anda," dari kesadaran diri Anda. Begitu kedua pengalaman itu masuk akal jika pikiran sebenarnya didorong ke dalam kesadaran oleh modul yang berada di luar jangkauan dari kesadaran sadar. Dengan kata lain: jika model modular adalah benar, maka pandangan pikiran yang diberikan kepada kita melalui meditasi adalah lebih benar daripada tampilan sehari-hari, tidak reflektif, pandangan yang memiliki pikiran yang berasal dari diri CEO.

Dan ini bukanlah akhir dari validasi bahwa Vipassana meditasi didapat dari model modular. Sama seperti pandangan penuh perhatian pemikiran masuk akal mengingat model ini, begitu juga pandangan penuh perasaan. Seperti yang telah kita lihat, dalam model modular, perasaan adalah hal-hal yang memberi modul kendali sementara

□ □ □

acara. Anda melihat seseorang yang menginspirasi perasaan tertarik, dan tiba-tiba Anda berada dalam mode perolehan pasangan, mencari keintiman, menjadi perhatian yang luar biasa, mungkin pamer, dan lainnya cara menjadi orang yang berbeda. Anda melihat saingan yang pahit, dan perasaan berikutnya menuntun Anda untuk mencari sesuatu yang berbeda dari keintiman (meskipun pamer, tergantung pada keadaan, mungkin masih teratur). Masuk akal jika *perasaan* ini —dari — ketertarikan dan kasih sayang, ketidaksukaan yang saling bersaing—tidak dibeli pertama-tama, modul yang sesuai tidak akan digunakan kontrol. Jadi salah satu ide di balik meditasi kesadaran—bahwa mendapatkan semacam jarak kritis dari perasaan Anda dapat memberi Anda lebih banyak kontrol atas diri Anda pada saat tertentu—membuat akal yang sempurna dalam terang model modular pikiran.

Apa Penggerak Bahan Bakar?

Ada yang lebih halus, lebih halus, dan, saya akui, lebih hubungan spekulatif antara pandangan penuh perhatian tentang perasaan dan model pikiran modular. Langkah pertama untuk melihatnya adalah membayar benar-benar memperhatikan saat Anda bermeditasi. saya tergoda untuk ubah kalimat terakhir itu menjadi "perhatikan dengan seksama" Anda *gagal* bermeditasi," karena bagian dari meditasi adalah saya bicarakan adalah bagian ketika Anda tidak bisa fokus pada napas Anda karena pikiran terus mengganggu. Tetapi jika Anda membayar dekat memperhatikan "kegagalan" untuk bermeditasi ini, maka, tentu saja, itu bukan a kegagalan untuk bermeditasi—karena memperhatikan apa pun yang ada terjadi *adalah* meditasi kesadaran. Bagaimanapun, inilah yang saya perhatikan tentang pikiran yang mengganggu ketika saya mencoba untuk fokus pada napas saya: mereka sering tampaknya memiliki perasaan yang melekat pada mereka. Terlebih lagi, kemampuan mereka untuk menahanku perhatian—dengan kata lain, untuk membuatku tetap terpesona, untuk membuatku tetap dari *menyadari* bahwa mereka menarik perhatianku—sepertinya—

□ □ □

tergantung pada kekuatan perasaan itu. Jika kamu tidak percaya padaku, duduk saja, tutup mata Anda, fokus pada napas Anda, dan kemudian, setelah Anda mulai gagal untuk fokus pada napas Anda (yang seharusnya tidak lama!), cobalah untuk fokus pada hal-hal yang menghalangi Anda keeping fokus pada napas Anda. Dan saya tidak bermaksud hanya fokus pada apa pun pikiran mengganggu Anda — maksud saya, lihat apakah Anda dapat mendeteksi beberapa perasaan yang terkait dengan pikiran yang mengganggu Anda. Terkadang hubungan antara pikiran dan perasaan ini adalah jelas karena perasaan yang begitu kuat, bahkan primordial. Jika Anda berpikir untuk tidur dengan pasangan tetangga Anda, atau khawatir pasangan Anda tidur dengan tetangga Anda, atau berfantasi tentang memberi tetangga itu apa yang pantas dia dapatkan tidur dengan pasangan tetangga, maka perasaan yang terkait—nafsu, kecemburuan, pembalasan—terlalu mentah dan kuat untuk diabaikan. Tetapi bahkan banyak dari hewan yang kurang jelas, lebih "manusia" liku-liku pikiran memiliki perasaan yang cukup jelas terkait dengan mereka. Anda merenungkan kemenangan sosial baru-baru ini — mungkin menerima lelucon yang Anda ceritakan — dan rasanya *enak*, jadi Anda terus merenung untuk sementara, dan mungkin Anda membayangkan bagaimana Anda bisa mengikuti itu dengan coda jenaka dan bersumpah untuk melemparkan coda waktu berikutnya. Anda sedang memikirkan tenggat waktu penting yang sepertinya akan Anda lewatkan, dan Anda merasa khawatir—dan kekhawatiran itu membuat Anda terpaku pada bencana yang akan datang sampai Anda membuat rencana tindakan atau meyakinkan diri sendiri bahwa tenggat waktu tidak begitu penting, setelah mana kekhawatiran memudar dan pikiran memudar dengan itu. Bahkan sebagian besar pikiran yang mengembara—bertanya-tanya—tampaknya memiliki perasaan yang menyertainya. Jika saya sudah duduk untuk bermeditasi dan saya menemukan diri saya memanjakan rasa ingin tahu saya tentang sesuatu — merenungkan beberapa teka-teki — dan aku memperhatikan dengan seksama, aku lihat bahwa ada sesuatu yang menyenangkan tentang perenungan, sejenis dari wortel yang terus dibagikan yang membuatku terus berkelok-kelok jalan teka-teki menuju solusi; dan jika saya menemukan solusi itu,

□ □ □

Saya diberi puncak kepuasan sebagai hadiah. Sebagai John Ruskin memasukkannya ke dalam abad kesembilan belas, "Keingintahuan adalah hadiah, a kapasitas kesenangan dalam mengetahui." Setidaknya, terkadang rasa ingin tahu seperti itu—seperti sebuah kesenangan jadi halus bahwa Anda hampir tidak menyadarinya. Tapi Samuel Johnson, menulis di abad kedelapan belas, letakkan putaran yang berbeda di atasnya: "□ e pemuasan rasa ingin tahu lebih membebaskan kita dari kegelisahan daripada memberikan kesenangan; kita lebih disakiti oleh ketidaktahuan daripada senang dengan instruksi." Terkadang itu benar—terkadang pencarian untuk mengetahui sesuatu terasa lebih seperti dorongan mendesak, rasa haus yang memuaskan. Jika Anda mencoba untuk mencari tahu apakah pasar saham, yang berisi tabungan hidup Anda, melanjutkan terjun baru-baru ini hari ini, itu berbeda dari bertanya-tanya mengapa pasar saham jatuh . Jika Anda mencoba mencari tahu apakah pasangan Anda sedang tidur dengan tetangga Anda, itu berbeda dengan bertanya-tanya apakah Anda pasangan tetangga tidur dengan tetangga lain, dan banyak lagi masih berbeda dari bertanya-tanya apa yang membuat pasangan tidur dengan tetangga—atau, dalam hal ini, apa yang membuat burung berkicau atau apa membuat bintang bersinar atau apa yang membuat sesuatu melakukan apa saja. Apakah rasa ingin tahu lebih seperti rasa lapar yang putus asa atau godaan yang menyenangkan tampaknya bergantung pada seberapa langsung dan mendesaknya relevansinya bagi kita kepentingan sebagaimana didefinisikan oleh seleksi alam; yang kurang langsung dan mendesak hubungannya, semakin halus dan menyenangkan perasaan itu. Tapi poin utamanya adalah semua jenis keingintahuan—mulai dari mengemudi, pencarian cepat hingga jalan-jalan yang menyenangkan di sepanjang jalan spekulasi—tampaknya melibatkan *perasaan*. Tidak

mengejutkan, kemudian, bahwa pemindaian otak menunjukkan bahwa keadaan yang aneh—pikiran melibatkan aktivitas dalam sistem dopamin, sistem terlibat dalam motivasi dan penghargaan, dalam keinginan dan kesenangan. Jadi inilah yang saya ambil dari berjam-jam gagal bermeditasi (maksud saya, berjam-jam gagal bermeditasi dan

□ □ □

kadang-kadang berhasil mengamati kegagalan ini dengan penuh perhatian): pikiran yang menarik pikiranku dan membawanya bersama mereka memiliki perasaan yang melekat, betapapun halus perasaan itu. saya senang untuk melaporkan bahwa hubungan antara perasaan dan pikiran ini adalah diamati oleh orang-orang yang kekuatan introspeksi meditatifnya adalah jauh lebih baik berkembang daripada milikku. Pada bulan Juni, tak lama setelah itu mengirimkan draf kasar buku ini ke editor saya, saya menghadiahi diri saya sendiri dengan retreat meditasi dua minggu di Forest Refuge, dan embel-embel dari Masyarakat Meditasi Wawasan yang diarahkan meditator berpengalaman. Guru pembimbing selama dua minggu itu adalah seorang psikoterapis dan mantan biksu Buddha bernama Akincano Marc Weber. Suatu malam selama ceramah dharma, dia berkata, "Setiap pikiran memiliki propelan, dan propelan itu adalah—emosional." Kata *propelan* menyarankan jawaban untuk pertanyaan penting pertanyaan: Ketika pikiran Anda mengembara, ketika mode default Anda jaringan menjalankan pertunjukan, bagaimana jaringan memutuskan yang mana modul dapat mendorong pemikirannya ke dalam kesadaran kapan saja waktu? Kami sudah mendengar referensi untuk beberapa jenis persaingan di antara modul untuk dominasi — referensi ke a "dunia anjing-makan-anjing" yang berada di luar batas kesadaran. Tapi apa yang menentukan anjing mana yang menang? Apa yang membuat satu anjing lebih banyak? kuat dari yang lain?

Perasaan sebagai Pengajuan

Sejauh yang saya tahu, kandidat terbaik untuk kehormatan itu adalah perasaan. Dari semua pemikiran yang terlibat dalam kompetisi bawah tanah di a saat tertentu, mungkin pemikiran yang memiliki level terkuat perasaan yang terkait dengannya adalah perasaan yang masuk ke dalam kesadaran.

□ □ □

Ini adalah dugaan belaka dan bisa jadi salah, tapi itu pasti tentu masuk akal sebagai cara seleksi alam untuk mengatur organize pikiran. Bagaimanapun, perasaan adalah penilaian tentang bagaimana berbagai hal berhubungan dengan kepentingan Darwinian hewan. Jadi, dari alam sudut pandang seleksi, perasaan akan menjadi label yang bagus untuk pikiran, label yang mengatakan hal-hal seperti "prioritas tinggi", "sedang" prioritas", "prioritas rendah". Jika Anda sehari jauh dari beberapa acara itu akan sangat memengaruhi status sosial Anda—yang penting presentasi, pesta besar yang Anda selenggarakan—terkait persiapan pikiran adalah prioritas tinggi, maka kecemasan tinggi. Tapi pikiran itu adalah prioritas yang lebih rendah, dan kecemasan yang kurang akut, jika Anda berminggu-minggu dari acara. Jika Anda dan sahabat Anda baru saja bertengkar hebat, mencari tahu apa yang harus dilakukan dan dikatakan tentang itu adalah masalah beberapa penting—lebih penting daripada memikirkan hal biasa kenalan yang mungkin Anda tersinggung; maka perbedaannya antara perasaan gejolak batin dan perasaan khawatir ringan. Dalam semua kasus ini, perasaan yang terkait dengan pikiran akan sepadan dalam kekuatan dengan pentingnya pikiran sebagai seleksi alam mendefinisikan pentingnya. Dan ketika mode default mengambil alih — ketika pikiran Anda tidak terfokus pada berbicara dengan seseorang atau membaca buku atau bermain olahraga atau lainnya tugas imersif lainnya—ini adalah pemikiran yang paling "penting", yang dilabeli dengan perasaan terkuat, yang mendapat prioritas. Akan ada saatnya, tentu saja, saat yang paling penting pemikiran bersaing untuk masuk ke kesadaran tidak hanya itu penting; terkadang hidup diberkahi bebas dari masalah yang membutuhkan perhatian penting. Dalam hal ini, perasaan terkait dengan pikiran yang memasuki kesadaran melalui jaringan mode default Anda mungkin tidak menjadi sangat kuat. Tapi saya curiga jika Anda membayar cukup dekat perhatian—yang jauh lebih mudah jika Anda bermeditasi—Anda akan cantik banyak selalu merasakan nada perasaan, nada yang seimbang positif atau negatif, terkait dengan pikiran yang tiba-tiba masuk

□ □ □

kesadaran. Karena jika pikiran tidak memiliki perasaan seperti itu, itu tidak akan menarik perhatian Anda sejak awal. perasaan adalah, antara lain, cara otak Anda memberi label pada pentingnya pemikiran, dan pentingnya (dalam seleksi alam's pengertian istilah yang agak kasar) menentukan pikiran mana memasuki kesadaran. Sekali lagi, saya tidak ingin menyarankan bahwa ini adalah pandangan konsensus dalam psikologi. Faktanya, bahkan jika kita membatasi diri pada psikolog yang telah menganut model pikiran modular agak seperti yang saya jelaskan, mungkin tidak ada satu pun lihat apa yang menentukan modul mana yang menjalankan hari itu. Tapi ini hipotesis menurut saya adalah yang paling masuk akal yang ditawarkan. Itu membuat Perasaan Darwinian, dan itu menyatu dengan hasil meditatif introspeksi. Dan, meskipun introspeksi bukanlah data, itu adalah bantuan yang sah dalam memutuskan hipotesis mana yang layak lebih lanjut eksplorasi. hipotesis tertentu dapat membantu menjelaskan sesuatu tentang jalan kemajuan meditasi. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, saya menemukannya lebih mudah untuk melihat perasaan saya dengan beberapa ukuran detasemen daripada

untuk melihat pikiran saya seperti itu. Dan saya tidak berpikir saya penyimpangan. Banyak meditator tampaknya memiliki waktu yang lebih mudah dengan perasaan daripada dengan pikiran. Masuk akal jika, memang, perasaan adalah lem yang membuat pikiran melekat pada kesadaran Anda, yang membuat Anda secara tidak reflektif mengambil kepemilikan mereka. Lagi pula, mungkin Anda tidak bisa mulai melarutkan lem itu—jadi tidak bisa mendapatkan jarak dari pikiran Anda—sampai Anda belajar untuk melihatnya dengan jelas, belajarlah untuk melihat perasaan dengan beberapa objektivitas. Memang, dalam skenario ini, Anda harus pandai melihat bahkan perasaan yang sangat *halus* dengan objektivitas sebelum Anda dapat melihat secara luas berbagai pemikiran seperti itu. Jadi masuk akal kalau itu cukup meditator tingkat lanjut, seperti Joseph Goldstein, yang akan paling

□ □ □

dengan jelas dan gamblang melihat pikiran gagal melekat—lihat pikiran itu muncul dan meninggal tanpa pernah menemukan pembelian dalam pikiran. hipotesis ini—bahwa perasaan, antara lain, adalah cara pikiran menetapkan label prioritas pada pikiran—konsisten dengan tren luas dalam psikologi selama beberapa dekade terakhir: untuk berhenti berbicara tentang proses "afektif" dan "kognitif" seolah-olah mereka berada di kompartemen pikiran yang terpisah dan mengenali bagaimana terjalin halus mereka. Dan tren ini adalah kasus lain di mana psikologi modern diantisipasi oleh agama Buddha kuno. Dalam sutra terkenal yang disebut *Ceramah Besar tentang Penghancuran tentang Nafsu*, Sang Buddha mengatakan bahwa "objek pikiran"—kategori yang termasuk pikiran—sama seperti rasa atau bau: apakah seseorang adalah "mencicipi rasa dengan lidah" atau "mencium bau dengan hidung" atau "mengenali objek pikiran dengan pikiran," orang itu "menginginkannya jika menyenangkan" dan "tidak menyukainya jika tidak menyenangkan". Seperti yang akan kita lihat beberapa bab dari sekarang, keterikatan yang halus afek dan kognisi membantu memahami salah satu terdengar proposisi Buddha: bahwa hal-hal yang kita rasakan di dunia di luar sana—pohon, pesawat terbang, kerikil—tidak ada, di setidaknya tidak dalam arti bahwa kita secara alami melihat mereka sebagai ada. Dan seperti yang akan kita lihat di bab berikutnya, keterjeratan pengaruh dan kognisi juga dapat membantu kita bergulat dengan teka-teki yang saya singgung sebelumnya: Jika diri tidak ada, lalu bagaimana dinamika sebenarnya apa yang biasa disebut "pengendalian diri"? Dan apa? Ajaran Buddha memberi tahu kita tentang bagaimana mendapatkan sebagian dari kendali "diri" ini?

□ □ □

□

"Kontrol diri

Pada abad kedelapan belas, filsuf Skotlandia David Hume menulis bahwa akal manusia adalah "budak nafsu." Jika Hume maksudkan dengan "hasrat" apa yang kita maksud dengan kata itu hari ini, pengamatannya tidak perlu diperhatikan. Jelas, ketika kita direbut oleh perasaan intens seperti nafsu atau balas dendam, alasan kami fakultas tidak menjalankan pertunjukan. Tapi Hume berarti "hasrat" dalam arti yang berbeda; maksudnya perasaan, secara umum. dia adalah mengatakan bahwa, meskipun pemikiran rasional memainkan peran penting dalam motivasi manusia, dalam arti tertentu tidak pernah benar-benar disebut tembakan. Ketika kita memutuskan untuk melakukan sesuatu, kita memutuskan berdasarkan dari sebuah perasaan. Dari mana Hume mendapatkan ide ini? Rupanya melalui introspeksi—hati-hati mengawasi pikirannya bekerja. Dalam arti, Hume menjadi penuh perhatian sebelum perhatian menjadi dingin. Memang, sebagai Filsuf Barat pergi, Hume cukup Timur. Sejumlah pandangannya hampir selaras dengan pemikiran Buddha, termasuk argumen yang dia ajukan menentang keberadaan diri. Beberapa ulama telah menyarankan bahwa ini mungkin tidak kebetulan, bahwa dia mungkin entah bagaimana bertemu dengan Buddha ide meskipun mereka baru saja mulai melayang ke barat dari Asia. Tentu saja gagasan bahwa perasaan menjalankan lebih dari pertunjukan daripada kami menyadari adalah Buddha dalam roh. Sekarang, seperempat milenium setelah Hume menyusul Buddhisme, sains mengejar Hume. Ini telah berkembang alat untuk mengintip ke dalam mesin motivasi kami, untuk melihat bagian mana otak aktif ketika kita membuat keputusan. Dan ide-ide Hume

□ □ □

tentang hubungan alasan dengan perasaan, sudah lama dipertimbangkan radikal, terlihat cukup bagus. Pertimbangkan keputusan sesederhana apakah akan membeli sesuatu. Sangat menggoda untuk menganggap ini sebagai latihan rasional pertimbangan. Anda melihat produk dan harganya, lalu Anda tanyakan pada diri Anda serangkaian pertanyaan: Berapa banyak yang akan Anda gunakan? produk? Apakah pembelian itu akan menghabiskan sebagian besar uang Anda? Apa lagi yang bisa Anda beli dengan uang itu? Setelah menjawab seperti itu pertanyaan, Anda dengan tenang menimbang faktor-faktor yang mendukung dan menentanginya membeli dan memutuskan. Tetapi faktor penimbangan mungkin tidak terlalu keren, menurut sebuah eksperimen yang dilakukan oleh para ilmuwan kognitif di Stanford, Carnegie Mellon, dan MIT. Mereka memberi orang uang nyata dan menawarkannya serangkaian barang yang harus dibeli: headphone nirkabel, listrik sikat gigi, DVD *Star Wars*, dan sebagainya. Seperti orang-orang ini menunjukkan setiap produk, dan kemudian harganya, otak mereka sedang dipindai. Temyata peneliti bisa melakukan pekerjaan dengan baik memprediksi apakah seseorang akan membeli sesuatu dengan

melihat bagian otak mana yang lebih aktif dan mana yang lebih aktif kurang aktif. Dan tidak satupun dari ini adalah bagian dari otak terutama terkait dengan pertimbangan rasional; sebaliknya, mereka adalah bagian berhubungan dengan perasaan. Seperti, misalnya, nukleus accumbens, yang berperan dalam membagi kesenangan dan mendapat lebih aktif ketika orang mengantisipasi imbalan atau melihat hal-hal yang mereka Suka. Semakin aktif nukleus accumbens saat subjek melihat suatu produk, semakin besar kemungkinan mereka untuk membelinya. pada sisi lain, ada insula, yang menjadi sangat aktif ketika orang mengantisipasi rasa sakit dan hal-hal tidak menyenangkan lainnya. selengkapnya aktif yang didapat insula ketika orang diperlihatkan harganya, semakin sedikit kemungkinan mereka akan membeli produk tersebut. meskipun menimbang pro dan kontra dari pembelian terdengar seperti tindakan yang murni rasional, bahkan mekanis, eksperimen ini menyarankan

□ □ □

bahwa cara otak sebenarnya menimbang adalah melalui a kontes perasaan yang saling bertentangan. Bahkan faktor harga — murni indeks kuantitatif, jenis hal yang mudah dimasukkan ke dalam algoritma pengambilan keputusan komputer—akhirnya memasuki persamaan dalam bentuk perasaan, tingkat keengganan. Dan perasaan yang lebih kuat—ketertarikan atau keengganan—menang. Yang pasti, perasaan ini dapat *diinformasikan* dengan alasan. Jika kamu ingatkan diri Anda bahwa sikat gigi elektrik terakhir yang Anda beli hilang tidak digunakan dan menyimpulkan bahwa ini adalah kemungkinan nasib listrik Anda berikutnya sikat gigi, perasaan tertarik pada sikat gigi dapat memudar. Jika Anda mengingatkan diri sendiri bahwa mereka meminta sikat gigi kurang dari yang Anda habiskan untuk makan malam Jumat lalu, Anda keengganan terhadap harga—dan aktivitas di insula Anda—dapat melemah.

Mengapa Merasa Mengatur 'seharusnya'

Jadi akal memang berperan dalam apa yang akhirnya dilakukan seseorang. Masih, percobaan ini menunjukkan bahwa mungkin alasan dapat memainkan peran itu hanya dengan mempengaruhi motivator utama: perasaan. Seperti yang dikatakan Hume itu, "Alasan saja tidak akan pernah bisa menjadi motif untuk tindakan kehendak apa pun." Membeli sesuatu pada akhirnya bermuara pada perasaan senang pembelian—atau setidaknya merasa lebih baik daripada meninggalkan pembelian terasa. Tentu saja, Anda mungkin menyesal kemudian pergi; "penyesalan bukan pembeli" sama nyatanya dengan "penyesalan pembeli". Tapi juga cara, kata kuncinya adalah *penyesalan*. Senin-pagi quarterbacking datang dalam bentuk *perasaan* karena itulah membentuk quarterbacking Minggu diasumsikan di tempat pertama. Semuanya masuk akal ketika Anda memikirkannya secara evolusi istilah. Bagaimanapun, perasaan adalah motivator asli. Baik dan buruk perasaan adalah apa yang digunakan seleksi alam untuk mendorong hewan, masing-masing, mendekati hal-hal atau menghindari hal-hal, memperoleh hal-hal atau menolak hal-hal; perasaan yang baik ditugaskan untuk hal-hal

□ □ □

seperti makan dan perasaan buruk untuk hal-hal seperti dimakan. Lembur, sedikit demi sedikit, hewan menjadi lebih pintar, tetapi titik kecerdasan, dari Perspektif seleksi alam, bukan untuk *mengantikan* perasaan melainkan untuk membuat mereka mendapat informasi yang lebih baik: kecerdasan membantu hewan melakukan a pekerjaan yang lebih canggih untuk mencari tahu apa yang harus didekati atau dihindari, dapatkan atau tolak—yaitu, apa yang membuat Anda merasa baik atau buruk. Jadi, seiring waktu evolusi, meskipun perhitungan yang menginformasikan perasaan kita semakin rumit, perasaan itu terus berlanjut untuk menjadi apa yang akhirnya mengarahkan kita melalui hidup. Kita bisa membeli parka dengan lapisan yang kebajikannya telah kami konfirmasi melalui ketat penelitian online dan perenungan yang diperluas, tetapi alasan kami akhirnya membeli parka karena semua analisis rasional itu memberi kita perasaan yang baik tentang membelinya. Untuk itu, alasan kami memulai analisis pada awalnya tempat ini karena menjadi dingin di musim dingin memberi kita perasaan tidak enak. Perasaan memberi tahu kita apa yang harus dipikirkan, dan kemudian setelah semua pemikiran itu selesai, mereka memberi tahu kami apa yang harus dilakukan. Selama sejarah kami garis keturunan evolusioner, pemikiran telah memainkan peran yang lebih besar dan lebih besar dalam tindakan, tetapi pemikiran selalu memiliki awal dan berakhir dengan perasaan. Hal lain yang dapat terjadi dari waktu ke waktu adalah bahwa perasaan ditugaskan untuk lebih banyak hal. Sebagai spesies kita menjadi lebih kompleks sosial, mendapatkan makanan dan seks datang ke bergantung pada menavigasi lanskap sosial, yang mencakup tujuan seperti menempa aliansi dan dijunjung tinggi. Jadi membuat teman dan mendapatkan rasa hormat datang untuk merasa baik, dan ditolak datang untuk merasa buruk. Ini pada gilirannya membuka jalan pemikiran baru: mencari tahu mengapa seorang teman berpaling dari Anda, membayangkan cara untuk mengesankan orang, dan sebagainya. Tetap saja, jaringan perasaan yang tumbuh ini dan pikiran adalah perpanjangan langsung dari nilai dasar evolusi sistem yang dibangun ke dalam diri kita untuk memulai — sistem yang berharga bertahan hidup dan menyebarkan gen kita.

□ □ □

Seleksi alam menjadi hal yang hemat, biologi di balik perasaan dan pikiran itu adalah hal yang lugas perpanjangan dari biologi mewujudkan nilai-nilai asli. Otak-studi pemindaian telah menunjukkan bahwa bagian otak yang sama yang menengahi rasa sakit fisik juga menengahi rasa sakit penolakan sosial. Yang membantu menjelaskan mengapa opiat dan obat penghilang rasa sakit lainnya dapat dikonsumsi sengan dari kemunduran sosial. Bahkan dosis Tylenol yang diperpanjang, satu studi menunjukkan, dapat menumpulkan rasa sakit penolakan sosial.

Alasan dan Cokelat

Semuanya membawa kita ke topik cokelat. Sebuah bar Cokelat Godiva, kebetulan, adalah salah satu item yang ditawarkan di bahwa studi belanja MRI. Tetapi bahkan jika tidak, saya mungkin akan membawa cokelat sekarang, karena saya mencoba mengarahkan kita terhadap subjek kontrol diri, dan ketika datang ke kontrol diri kontrol, peringkat cokelat cukup tinggi dalam daftar tantangan saya, kan di sana dengan donat gula bubuk dan menonton olahraga TV daripada menulis buku ini.

Kontrol diri sering digambarkan sebagai masalah alasan mendominasi perasaan. Plato menggunakan metafora a kusir (diri yang rasional) memelihara kuda (nafsu yang sulit diatur) terkendali. Ide dasarnya telah bertahan kurang lebih utuh selama sekitar .□ milenium. Bahkan, beberapa orang mengatakan bahwa ilmu otak telah menemukan kusir: korteks prefrontal, yang terletak tepat di belakang dahimu, dipuji di buku pelajaran sekolah menengah dan pameran museum sebagai hal yang membuat Anda manusia. Dikatakan menjadi "kursi eksekutif" otak, memberi kita kapasitas untuk penalaran dan perencanaan yang diperluas dan pengendalian diri. Kamu bisa katakan bahwa nenek moyang kita, australopithecus tidak memiliki ini departemen — lihat saja kemiringan tajam yang memalukan dari mereka dahi!

halaman 149

□ □ □

Tentu saja korteks prefrontal adalah hal yang penting; saya sebagai bangga saya sebagai orang berikutnya. Terlebih lagi, ada alasan bagus untuk percaya bahwa bagian otak ini memainkan *beberapa* peran penting dalam apa yang kita anggap sebagai pengendalian diri. Studi menunjukkan bahwa semakin banyak godaan yang berat, semakin banyak aktivitas yang ada di korteks prefrontal orang yang menolaknya.

Namun, jika Hume benar, aktivitas prefrontal ini seharusnya tidak dibingkai seperti yang biasa dibingkai, sebagai alasan "mengatasi" godaan" atau berhasil "menentang perasaan." Alasan memilikinya efek tidak dengan langsung mendorong kembali terhadap perasaan tetapi dengan memperkuat perasaan bahwa *tidak* melakukan kembali mendorong. Ya itu Bar Hershey terlihat bagus, dan memikirkan memakannya *terasa* enak, tetapi merenungkan artikel yang Anda baca tentang tol darah tinggi gula mengambil tubuh Anda membuat pemikiran untuk memakan Hershey bar rasa bersalah. Dan itu adalah kesalahannya, bukan refleksinya, yang terjadi pertempuran langsung dengan keinginan untuk makan permen. "Alasan saja," Hume berargumen, "tidak akan pernah bisa melawan nafsu ke arah akan." Tidak ada yang "dapat menentang atau menghambat dorongan nafsu selain a impuls yang berlawanan."

Dalam pandangan ini, korteks prefrontal bukanlah semacam perintah modul yang diciptakan evolusi ketika kami dipromosikan hanya binatang bagi manusia; itu bukan sesuatu yang akhirnya menjinakkan perasaan kita yang sulit diatur dan menempatkan kita di bawah kendali rasional. Tidak, kekuatan nalar yang tertanam di korteks prefrontal adalah diri di bawah kendali perasaan. sistem nilai tertanam dalam perasaan—konsepsi seleksi alam tentang apa yang baik dan apa yang buruk, apa yang harus kita kejar dan apa yang kita harus dihindari — terus menjadi, kurang lebih, nilai yang berlaku sistem.

Seleksi alam telah membuat kita *menginginkan* makanan dengan jenis tertentu selera, dan juga membuat kami *ingin* panjang umur, hidup sehat. e perjuangan untuk mengendalikan diri—setidaknya dalam kasus khusus ini—adalah sebuah

halaman 150

□ □ □

bentrok antara dua nilai ini dan antara perasaan yang terkait dengan kedua nilai tersebut. Jika alasannya adalah untuk memainkan peran dalam perjuangan, itu hanya sebagai proxy untuk nilai-nilai ini. Ini adalah *keinginan* untuk hidup lama, hidup sehat yang memfokuskan penalaran kita pada hubungan antara gula konsumsi dan umur panjang, dan *melalui* keinginan inilah hasil penalaran dapat mengalahkan keinginan untuk coklat itu sendiri. Dalam pengertian inilah akal tetap menjadi "budak" untuk nafsu, seperti yang dikatakan Hume — dan dengan demikian menjadi budak alam sistem nilai menyeluruh seleksi.

Semakin banyak kita belajar tentang fungsi otak, pandangan Hume lebih masuk akal. Joshua Greene, seorang ahli saraf di Harvard, telah menulis tentang wilayah tertentu di prefrontal korteks yang disebut korteks prefrontal dorsolateral: "DLPFC, kursi penalaran abstrak, sangat berhubungan dengan sistem dopamin, yang bertanggung jawab untuk menempatkan nilai pada objek dan tindakan. Dari perspektif saraf dan evolusi, sistem penalaran kita bukanlah mesin logika independen. ey adalah hasil dari sistem mamalia yang lebih primitif untuk memilih perilaku yang bermanfaat—protesa kognitif untuk mamalia yang giat." Dengan kata lain, seperti yang Greene sendiri catat, Hume tampaknya telah melakukannya dengan benar. Bukan hanya korteks prefrontal yang sudah lama ada terlalu disederhanakan. Bagian dari otak yang dikenal sebagai sistem limbik secara rutin diidentifikasi sebagai "pusat emosi," tapi itu deskripsi ternyata menyesatkan. ahli saraf Luiz Pessoa telah menulis, "Daerah otak 'afektif' berpartisipasi dalam kognisi, di satu sisi, dan daerah otak 'kognitif' berpartisipasi dalam emosi." Dalam buku teksnya *e Cognitive-Emotional Brain*, Pessoa, seperti banyak penulis dalam sejarah psikologi, memanggil gambar kereta Plato — tetapi, tidak seperti kebanyakan dari mereka, dia mengangkatnya dengan tujuan untuk menolaknya.

halaman 151

□ □ □

Apakah Hakim Batin Anda Benar-benar Menilai?

Tidak mengherankan jika pandangan Plato—gagasan yang murni rasional kusir—telah berkuasa begitu lama. Lagi pula, ketika Anda memutuskan apakah akan menikmati, katakanlah, coklat, bukankah rasanya ada kamu yang rasional yang merenungkan pertanyaan itu—semacam hakim yang mendengar argumen yang mendukung dan menentang pembelian coklat? Di satu sisi, Anda kelebihan berat badan beberapa kilogram; ditambah lagi, makan coklat selarut ini bisa membuatnya lebih sulit tidur. Di sisi lain, jika Anda makan coklat, Anda akan merasa energik dan bisa menyelesaikan beberapa pekerjaan; Selain itu, Anda layak mendapatkan hadiah, mengingat seberapa keras Anda bekerja kemarin (terima kasih sebagian, mungkin, untuk coklat yang kamu makan!).

Setelah mempertimbangkan argumen di kedua sisi, Anda—the hakim—memberikan putusan. Menjadi hakim yang tegas, Anda memutuskan bahwa, tidak, Anda tidak dapat memiliki coklat hari ini. Atau mungkin, di hari lain, menjadi hakim yang lunak, Anda memutuskan bahwa Anda memang mendapatkan earned coklat batangan. Dan sidang ditunda. Atau lebih tepatnya, pengadilan adalah tersembunyi; setelah Anda membeli coklat, Anda akan mulai mengadili pertanyaan apakah harus menunggu sampai pulang sebelum makan saya t.

Bagaimanapun juga, rasanya seperti ada saat dimana *kamu* memutuskan. Jadi apa yang salah dengan menggambarkannya seperti ini, sebagai rasional "Anda" mengadili kasus ini? Saya pernah menanyakan pertanyaan ini kepada Rob Kurzban. Karena Kurzban adalah salah satu psikolog yang memiliki menyarankan bahwa mungkin diri itu tidak ada, saya cukup yakin dia ada memiliki cara untuk menggambarkan keputusan coklat yang tidak melibatkan beberapa rasional "Anda" menjadi hakim.

Dan, memang, ketika saya bertanya kepadanya apa yang salah dengan mengatakan sesuatu seperti "Saya mempertimbangkan pro dan kontra dan memutuskan untuk tidak untuk makan coklatnya," katanya bahwa, sebenarnya, Anda harus katakan lebih seperti ini: "□ ada sistem tertentu di kepalamu

□ □ □

yang dirancang untuk termotivasi untuk makan makanan berkalori tinggi, dan sistem tersebut memiliki jenis motif atau keyakinan tertentu atau representasi, dan ada sistem lain di kepala Anda yang memiliki motivasi yang terkait dengan kesehatan jangka panjang, dan itu sistem memiliki keyakinan tertentu tentang coklat." Pada akhirnya, modul jenis kedua, modul yang berfokus pada jangka panjang, "menghambat perilaku yang difasilitasi oleh short-modul istilah." Dengan kata lain, tidak ada jenis modul yang lebih "rasional" dari yang lain; mereka hanya memiliki tujuan yang berbeda, dan dalam hal ini hari tertentu, yang satu lebih kuat dari yang lain.

Anda mungkin bertanya, Apa sebenarnya yang kami maksud dengan "lebih kuat"? Baik, jika Hume benar, dan penyimpangan dari eksperimen belanja itu adalah—benar, itu bermuara pada kontes perasaan. Modul jangka panjang dapat menimbulkan rasa bersalah ketika Anda meraih coklat itu batang; itu mungkin juga memberi Anda perasaan bangga ketika Anda menolaknya daya pikat coklat. Di sisi lain dari kontes adalah nafsu coklat yang dihasilkan oleh modul jangka pendek. Tapi yang pendek-modul istilah mungkin memiliki taktik yang lebih halus juga. Apakah itu, mungkin, modul yang mengeruk memori artikel tentang manfaat antioksidan jangka panjang? Itu hanya berpikir jangka panjang modul mungkin menemukan artikel itu menarik?

Semua ini menyoroti teka-teki: Mengapa pikiran sadar kita? harus menghabiskan waktu menyaksikan penyajian alasan—bahwa adalah, berpartisipasi dalam "musyawarah"? Jika itu hanya uji coba pertunjukan — jika itu semua bermuara pada kontes kekuatan antara modul yang memiliki memanggil logika penguatan apa pun yang mungkin mendukung tujuan mereka—tidak bisakah semuanya terjadi secara tidak sadar, membebaskan pikiran sadar untuk melakukan sesuatu yang konstruktif, seperti merenungkan masalah pikiran-tubuh? Nah, ingatlah bahwa pikiran sadar—menjadi bagian dari pikiran Anda yang berkomunikasi dengan dunia—sepertinya menjadi semacam agen hubungan masyarakat. "Tebakanku," kata Kurzban, adalah alasan pikiran sadar Anda mengamati perdebatan,

□ □ □

termasuk alasan kemenangan, adalah agar "jika seseorang pernah" menantang Anda atau menanyakan mengapa Anda melakukan x, y, atau z," Anda akan dapat menyebutkan alasan yang masuk akal.

Jadi, jika Anda berjalan keluar dari toko, macet □-ons sebatang coklat ke dalam mulutmu dan seorang pejalan kaki melihatmu dengan bingung, Anda bisa mengatakan, "ini agar saya bisa menyelesaikan lebih banyak pekerjaan ini sore." Agaknya orang yang lewat kemudian akan berpikir lebih tinggi Anda daripada jika Anda mengatakan, "Saya di luar kendali, oke?" Terkadang pertarungan sosial lebih tinggi dari sekadar operan orang asing memikirkanmu. Jika semua orang yang Anda kenal mengetahui bahwa Anda telah selingkuh dengan pasangan Anda, Anda tidak bisa hanya mengatakan "Saya didorong oleh dorongan seksual yang dirancang oleh seleksi alam untuk memaksimalkan warisan genetik." en orang akan berkeliling mengatakan Anda baik hati orang yang berselingkuh dari pasangannya. Dan tentu saja, kamu bukan itu jenis orang! Jadi, Anda harus bisa mengatakan sesuatu yang lebih seperti "Tetapi Anda harus mengerti: pasangan saya telah tumbuh secara emosional jauh dan tidak memenuhi kebutuhan mendalam saya akan persahabatan dan keintiman." en orang akan mengatakan mereka tidak bisa benar-benar menyalahkan Anda. Sehingga membantu telah mendengar sisi argumen itu, dan menyaksikannya membawa hari, sebelum Anda memutuskan untuk bersenang-senang. en Anda siap.

Ini bukan untuk mengatakan bahwa *satu - satunya* alasan kita sadar akan diri kita proses penalaran adalah agar kita dapat menjual alasan untuk perilaku kita kepada publik yang mudah tertipu. Terkadang, saat mempertimbangkan keputusan besar, kita berkonsultasi dengan teman atau keluarga tentang apa yang harus kita lakukan; dan konsultasi ini akan lebih produktif jika kita sudah sadar beberapa argumen yang mendukung dan menentang keputusan tersebut. Tentu saja, bahkan

di sini mungkin ada agenda humas. "Konsultasi" mungkin cara untuk memastikan, sebelumnya, bahwa kita tidak akan melakukannya sesuatu yang akan memusuhi orang-orang penting dalam hidup kita, atau a cara mendapatkan komitmen dukungan dari orang-orang ini jika keputusan kita memusuhi orang lain. Tapi—terutama ketika

□ □ □

kita berbicara dengan orang-orang yang memiliki minat kita— "konsultasi" sebenarnya bisa berarti konsultasi: mencari bimbingan. Either way, satu kebijakan dari pikiran sadar Anda yang berhubungan dengan alasan yang dihasilkan oleh modul yang bersaing adalah Anda bisa bagikan alasannya dengan orang lain, dan dapatkan umpan balik mereka, sebelum membuat keputusan Anda. Sebenarnya, bagaimanapun, seperti yang seharusnya begini: Anda dapat berbagi alasan dengan orang lain, dan kemudian mereka umpan balik akan mengkalibrasi ulang seberapa baik atau buruk *perasaan* kedua opsi tersebut . Anda mungkin telah memperhatikan tren di bab ini: semakin banyak kita renungkan hubungan antara akal dan perasaan, yang redup prospek tampaknya menjaga perilaku kita benar-benar rasional kontrol. Pertama, kami mengetahui bahwa Hume tampaknya benar: kami "fakultas penalaran" tidak pernah benar-benar bertanggung jawab; agendanya—apa itu? alasan tentang—ditetapkan oleh perasaan, dan itu dapat memengaruhi perilaku hanya dengan pada gilirannya mempengaruhi perasaan kita. en kita belajar bahwa, sebenarnya, bahkan istilah *fakultas penalaran* lebih mengarah pada cara musyawarah yang teratur daripada tipikal pikiran manusia. Pandangan yang muncul di sini adalah bahwa kita tidak memiliki banyak alasan fakultas sebagai *fakultas* penalaran ; modul tampaknya memiliki kemampuan untuk merekrut alasan atas nama tujuan mereka. Ini pada gilirannya menunjukkan bahwa "penalaran" kadang-kadang adalah eufemisme untuk apa yang dilakukan "fakultas penalaran" ini. Tentu, satu modul dapat mengatakan sesuatu yang benar-benar masuk akal dan baik-didokumentasikan, seperti "Jika Anda makan cokelat, Anda akan kesulitan tidur." Tetapi modul lain mungkin mengatakan sesuatu seperti "Anda akan melakukannya" lebih banyak pekerjaan jika Anda makan cokelat"—bahkan jika sejarah menunjukkan itu apa yang sebenarnya akan Anda lakukan adalah membaca media sosial dengan semangat yang tidak biasa. Dan sulit untuk memisahkan alasan yang valid dari yang tidak valid alasan, karena terkadang alasan yang paling tidak valid *terasa enak* —dan perasaan cenderung membawa hari. Tapi semangat! Hanya karena perasaan adalah pemain penting dalam hal ini drama bukan berarti kita tidak berdaya untuk campur tangan. Faktanya, kami memiliki

□ □ □

sebuah alat—meditasi kesadaran—yang sangat cocok untuk melakukan intervensi pada tingkat perasaan dan mengubah pengaruhnya. Jadi mungkin ada harapan untuk menghadapi tantangan yang terkait secara klasik dengan "pengendalian diri"—kegemaran berlebihan dari berbagai jenis kinds selera.

Faktanya, ternyata ada teknik meditasi khusus digunakan untuk membantu orang menghadapi tantangan seperti kecanduan untuk rokok. Tetapi sebelum kita sampai pada itu, itu akan membantu untuk memahami bagaimana dan mengapa beberapa selera menjadi dominan pada awalnya tempat—apa logika evolusi di balik kekuatan yang mereka miliki terkumpul dalam pikiran Anda.

Apakah "Disiplin Diri" Benar-Benar Masalah?

Jika Anda merokok—atau dalam hal ini jika Anda memiliki kecanduan apa pun, mulai dari heroin hingga pornografi hingga cokelat—mungkin ada setidaknya satu kesempatan ketika Anda mempertimbangkan panjang lebar apakah akan menikmati bentuk ini kepuasan. Mungkin itu kembali ketika, setelah mencobanya beberapa kali, Anda mengenali daya pikatnya dan, pada tingkat tertentu, menyadari bahwa itu mungkin—akhirnya menjadi tuanmu. Bagaimanapun, musyawarah pasti pada titik tertentu mendukung kepuasan jangka pendek. Dan seiring berjalannya waktu dan peluang untuk kepuasan tetap ada muncul, Anda menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berunding. berkendara untuk kepuasan langsung menjadi begitu kuat sehingga perlawanan itu sia-sia. Begitulah cara hal-hal ini bekerja. Pelatih sepak bola sekolah menengah memiliki cara untuk menggambarkan ini dinamis. Mereka mengatakan bahwa disiplin diri itu seperti otot. Jika Anda menggunakan itu, itu menjadi lebih kuat, dan jika tidak, itu menjadi lebih lemah. adalah kebenaran tampaknya menangkap pola yang luas; jika bagian dari dirimu itu berdebat melawan indulgensi berlaku beberapa kali—jika memang ada berhasil "dilaksanakan"—peluang keberhasilannya akan lebih baik selanjutnya

□ □ □

waktu, sedangkan jika kalah beberapa kali berturut-turut, itu akan menuju menuju kekalahan beruntun yang sangat lama. Faktanya, metafora "otot" ini sangat tepat sehingga beberapa psikolog yang mempelajari hal-hal ini telah menggunakannya untuk menggambarkan hasil temuan mereka. Pertanyaan yang menarik ini psikolog cenderung tidak bertanya *mengapa* metafora otot tepat. Dengan kata lain, mengapa keberhasilan awal dalam disiplin diri memimpin untuk lebih banyak keberhasilan, sedangkan penyimpangan awal menyebabkan lebih banyak penyimpangan? Jika Disiplin diri sangat baik untuk organisme, Anda tidak akan melakukannya berharap seleksi alam membuatnya begitu mudah untuk beberapa penyimpangan awal untuk menghancurkan disiplin diri. Namun tidak dapat disangkal bahwa beberapa suntikan heroin bisa menjadi akhir dari kehidupan yang produktif. Mengapa? Salah satu cara untuk menjawab pertanyaan tersebut adalah dengan berangkat dari yang bermanfaat tetapi membatasi metafora "disiplin diri sebagai otot". Ayo terjemahkan pertanyaan ke dalam istilah modular: setelah modul mendukung indulgensi memenangkan beberapa perdebatan, kekuatannya tumbuh ke titik di mana modul penyeimbang bahkan tidak repot-repot mencoba mengumpulkan kontraargumen. Mengapa seleksi alam merancang sesuatu?

dengan begitu, modul pemenang menjadi lebih kuat dan lebih kuat?

Bayangkan leluhur Anda dua puluh ribu tahun yang lalu—kakek buyutmu (dan seterusnya). Bayangkan dia sebagai pria yang sangat muda. Bayangkan salah satu modulnya—kira-kira yang disebut Freud "libido"—mendorongnya untuk melakukan hubungan seksual maju ke arah seorang wanita. Modul lainnya adalah konseling hati-hati, mengatakan hal-hal seperti, "Tapi mungkin dia akan menolak ajakanmu dan Anda akan dipermalukan, dan mungkin dia akan memberi tahu orang-orang bahwa dia menolak kemajuan Anda dan Anda akan semakin dipermalukan." Atau jika dia sudah punya pasangan, modul hati-hati mungkin berkata, "Bagaimana jika dia memberi tahu suaminya yang berotot tentang kemajuan yang tidak diinginkan dan dia memberimu makan seekor singa?"

□ □ □

Sekarang katakanlah modul pertama menang, dan leluhur Anda membuat uang muka. Dan katakanlah ternyata modul libido adalah Baik; kemajuan tidak ditolak, seks terjadi kemudian, dan kekar suami tidak ada yang lebih bijaksana. Nah, lain kali ada konflik antara dua suara ini—satu menasihati kemajuan seksual dan pengekangan konseling lainnya — tidak masuk akal untuk memberikan? manfaat dari keraguan untuk suara pertama? Lagi pula, itu benar terakhir waktu. Dan fakta bahwa itu benar menunjukkan dua hal: bahwa itu tidak aneh untuk berpikir wanita akan menemukan ini khusus leluhur menarik, dan otak leluhur ini pandai menangkap isyarat minat yang diproyeksikan oleh wanita. Jika, di sisi lain, kemajuan ini telah ditolak, dan—leluhurmu telah dipermalukan dan telah menjadi bahan tertawaan desa pemburu-pengumpul—atau, lebih buruk lagi, adalah—dikasari oleh suami yang berotot sebelum menjadi bahan tertawaan—maka segalanya akan berbeda. en itu akan masuk akal untuk memberi modul libido lebih sedikit daya di lain waktu sekitar. Dan masuk akal untuk memberikan modul konseling menahan lebih banyak kekuatan. Lagi pula, itu benar terakhir kali. Intinya hanya masuk akal bahwa seleksi alam akan merancang pikiran modular dengan cara ini—modul "pemenang" itu akan mengumpulkan lebih banyak kekuatan ketika penilaian mereka dibenarkan. Dan perhatikan bahwa bentuk pembenaran yang diambil, setidaknya dalam beberapa kasus, adalah kepuasan sensual. Jika modul libido menasihati seksual pernyataan dan ini mengarah ke orgasme, maka nasihatnya akan membawa lebih berat lain kali.

Tentu saja, di lingkungan modern, dinamika ini bekerja berbeda. Modul yang menasihati pergi ke situs porno dapat mengarahkan untuk kepuasan seksual, jadi nasihat ini akan membawa lebih banyak bobot selanjutnya waktu sekitar — meskipun menghabiskan waktu di situs porno tidak berhasil apa pun untuk meningkatkan prospek reproduksi Anda, dan bahkan mungkin memiliki efek sebaliknya. Atau sebuah modul menasihati mendengar kokain

□ □ □

dan ini memberi Anda dorongan harga diri itu, kembali ke pemburu-lingkungan pengumpul, akan menjadi hadiah untuk mengesankan rekan-rekan Anda — dan akan memperkuat bukan a modul yang mendesak Anda untuk menghirup kokain tetapi modul yang mendesak Anda untuk mengulangi perilaku apa pun yang membuat teman-teman Anda terkesan. itu di dengan cara ini, dalam lingkungan modern, kepuasan dapat memperkuat perilaku yang sangat berbeda dari jenis perilaku itu behaviors dirancang untuk memperkuat.

Ada dua keutamaan dalam menggambarkan masalah pengendalian diri dengan cara ini — sebagai modul yang semakin kuat dan lebih kuat daripada karena beberapa otot serba guna yang disebut "disiplin diri" semakin lemah dan lebih lemah. Pertama, perspektif ini membantu menjelaskan mengapa masalahnya akan sangat berbahaya di tempat pertama. Sulit untuk membayangkan mengapa seleksi alam akan merancang "otot" yang disebut "disiplin diri" sedemikian rupa sehingga beberapa kegagalan awal menyebabkan impotensi yang bertahan lama. Tapi mudah untuk membayangkan mengapa seleksi alam akan merancang modul yang semakin kuat dengan kesuksesan berulang dan mengapa alami seleksi akan menggunakan, sebagai definisi keberhasilannya, kepuasan dalam satu atau lain hal.

Pendekatan Baru New

Kebijakan kedua dalam memahami masalah disiplin diri dalam istilah modular adalah bahwa ia dapat menyarankan cara-cara baru untuk mengatasi addressing masalah. Ada perbedaan antara memikirkan tujuan sebagai memperkuat otot disiplin diri dan memikirkan tujuan sebagai pelemahan modul yang sudah tumbuh dominan. Jika Anda mengambil pendekatan sebelumnya, kecenderungannya adalah untuk *melawan* Anda godaan. Anda merasakan dorongan untuk pergi membeli rokok, dan Anda mencoba untuk singkirkan pikiran itu dari pikiran Anda. Lagi pula, ada hal ini disebut "disiplin diri", dan Anda harus melatihnya—Anda harus keluaran di medan perang untuk mengalahkan musuh!

□ □ □

Tapi misalkan Anda menganggap masalahnya sebagai ini modul tertentu yang telah membentuk kebiasaan kuat tertentu. Bagaimana apakah Anda akan mencoba mengatasi masalah itu? Anda mungkin mencoba sesuatu seperti meditasi kesadaran. Untuk melihat apa yang saya maksud, mari lihatlah meditasi kesadaran yang canggih pendekatan untuk mengatasi kecanduan. Pendekatan ini dijelaskan kepada saya oleh Judson Brewer, yang melakukannya sebuah studi tentangnya di Yale Medical School (dan juga melakukan salah satu yang utama studi menunjukkan bahwa meditasi menenangkan mode default jaringan). Brewer mengatakan ide dasarnya adalah untuk *tidak* melawan dorongan untuk, katakanlah,

merokok. at tidak berarti Anda menyerah pada dorongan dan menyalakan sebatang rokok. Itu hanya berarti Anda tidak mencoba untuk mendorong mendesak keluar dari pikiran Anda. Sebaliknya, Anda mengikuti perhatian penuh yang sama teknik yang akan Anda terapkan pada perasaan mengganggu lainnya—kecemasan, dendam, melankolis, kebencian. Anda hanya dengan tenang (atau sebagai setenang mungkin, dalam situasi) periksa perasaan itu.

Di bagian tubuh mana dorongan itu terasa? Apa teksturnya? dorongan? Apakah itu tajam? Kusam dan berat? Semakin kamu melakukan itu, kurang dorongan tampaknya menjadi bagian dari Anda; Anda telah mengeksploitasi ironi dasar meditasi kesadaran: cukup dekat dengan perasaan untuk perhatikan baik-baik mereka akhirnya memberi Anda semacam kritik jarak dari mereka. cengkeraman mereka pada Anda mengendur; jika melonggarkan cukup, mereka tidak lagi menjadi bagian dari Anda.

Ada akronim yang digunakan untuk menggambarkan teknik ini: RAIN. Pertama Anda mengenali perasaan. en Anda Menerima perasaan (daripada mencoba mengusirnya). en Anda Menyelidiki perasaan dan hubungannya dengan tubuh Anda. Akhirnya, N adalah singkatan dari Nonidentifikasi, atau, setara, Nonattachment. Yang mana catatan yang bagus untuk diakhiri, karena tidak terikat pada sesuatu adalah Resep serba guna Buddha untuk apa yang membuat kita sakit.

□ □ □

Brewer menggambarkan terapi ini sebagai tentang tidak "memberi makan" dorongan untuk merokok. Dia berkata, "Jika Anda tidak memberi makan kucing liar, kucing itu akan berhenti datang ke pintumu."

Saya suka metafora ini, dengan sarannya, di suatu tempat di dalam dirimu, ada binatang yang perlu dijinakkan. Lagipula, model modular pikiran menyatakan bahwa, dalam arti tertentu, ada a jumlah hewan dalam pikiran Anda — modul yang memiliki jumlah kemerdekaan dan kadang-kadang berjuang dengan satu lain untuk dominasi. Terlebih lagi, saya baru saja menyarankan itu, sebagai dengan hewan, perilaku modul dibentuk oleh positif bala bantuan; jika mereka terus mendapatkan imbalan untuk sesuatu, mereka akan melakukannya lebih dan lebih. Ternyata, itulah yang dimaksud dengan kecanduan. Seekor tikus mengetahui bahwa jika ia menekan palang, pelet makanan akan keluar; satu modul Anda belajar bahwa, jika itu menghasilkan dorongan untuk menyala a rokok, itu akan mendapatkan beberapa nikotin.

Perbandingan ini menempatkan titik yang lebih baik pada perbedaan antara melawan keinginan untuk merokok dan mengatasi keinginan tersebut dengan penuh perhatian.

Melawan keinginan itu seperti mengusir tikus setiap saat mendekati bar. Ini bekerja dalam jangka pendek; jika tikus tidak bisa tekan bilah, tidak ada pelet makanan yang akan keluar, dan mungkin setelah a sementara tikus bahkan akan menyerah untuk mendekati bar. Masih, setiap kali tikus yang diperbolehkan untuk mendapatkan dekat bar, itu akan tekan, karena tidak melihat apa pun yang menunjukkan bahwa menekan bilah tidak akan bawa makanan.

Mengobati dorongan itu dengan penuh perhatian, menurutku, lebih seperti mengaturnya sehingga ketika tikus menekan palang, tidak ada pelet makanan yang keluar. e urge—hal yang dianalogikan dengan menekan bar—diizinkan untuk sepenuhnya terbentuk, namun tidak diperkuat, karena perhatian Anda pemeriksaannya telah menghilangkan kekuatannya dan dengan demikian merusak broken hubungan antara impuls dan hadiah. Seiring waktu, setelah dorongan itu telah berkembang lagi dan lagi tanpa membawa kepuasan, dorongan berhenti dan berhenti.

□ □ □

Artinya, jika tekniknya berhasil. Dan di rokok-merokok studi yang dilakukan Brewer, teknik ini bekerja lebih baik daripada pendekatan alternatif yang direkomendasikan oleh American Lung Asosiasi.

Defisit Perhatian sebagai Ketergantungan

Sebagian besar masalah pengendalian diri kita tidak sedramatis dan jelas sebagai kecanduan klasik seperti nikotin dan kokain. Beberapa mereka begitu halus terjalin ke dalam hidup kita sehingga kita tidak berpikir dari mereka sebagai masalah pengendalian diri sama sekali. Misalnya, ketika saya masih kecil, saya memiliki rentang perhatian yang pendek. Sebenarnya, saya masih memilikinya — hanya saja sekarang mereka tidak menyebutnya pendek rentang perhatian. Mereka menyebutnya sebagai gangguan pemusatan perhatian. Apa ini dua istilah memiliki kesamaan adalah cara khusus untuk mengkarakterisasi masalah. Mereka membuatnya terdengar seperti ada orang fakultas memiliki — fakultas yang kami minta perhatian — dan entah bagaimana khusus saya fakultas perhatian tidak memiliki sesuatu atau lainnya yang akan membuatnya make bekerja lebih baik. Namun ketika saya melihat gangguan defisit perhatian saya di tindakan, ketika saya benar-benar memperhatikan dinamika gangguan, karakteristik itu mulai tampak salah. e masalah kehilangan fokus mulai tampak lebih seperti masalah mengelola perasaanku.

Contoh: saat ini saya sedang fokus menulis kalimat ini, dan menulis kalimat ini terasa baik-baik saja; Saya suka berhasil dalam banyak hal, dan selama kalimat ini terus berlangsung di layar komputer saya, Saya berhasil dalam sesuatu! Tetapi jika saya sampai pada titik di mana saya tidak bisa memutuskan kalimat apa yang harus dilakukan selanjutnya, saya akan mulai merasa sedikit tidak nyaman. Dan jika itu bukan hanya pertanyaan tentang bagaimana mengatakannya kalimat berikutnya—jika itu pertanyaan yang lebih besar tentang apa selanjutnya kalimat harus mengatakan, dan memang di mana seluruh aliran ini

□ □ □

menulis harus dikepalai—saya merasa *sangat* tidak nyaman. Saya suka mengutak-atik dengan kalimat, tapi aku benci merenungkan masalah struktural. Tapi tunggu—ada alternatif untuk ketidaknyamanan menghadapi kalimat yang tidak tertulis dan tidak dapat ditulis dengan jelas.

Peramban saya terbuka, dan terpikir oleh saya bahwa saya harus melakukannya beberapa belanja: Saya butuh smartphone baru. Maksudku, aku tidak *memiliki* untuk memiliki smartphone baru, tetapi smartphone lama saya telah berkembang masalah aneh ini di mana menurutnya headphone terpasang bahkan ketika mereka tidak. Jadi jika seseorang memanggil saya, saya tidak dapat mendengar apa mereka mengatakan kecuali saya mencolokkan headphone atau menggantinya speaker ponsel aktif. Bisakah Anda bayangkan mencoba menjalani hidup dengan beban seperti itu? Tidakkah menurutmu aku harus menghabiskan beberapa waktu berikutnya? menit meneliti smartphone? Nah, apakah Anda melakukannya atau tidak, Saya seorang penggila gadget, jadi memikirkan untuk melakukan itu terasa menyenangkan—cara, jauh lebih baik daripada memikirkan mencari tahu kalimat apa yang seharusnya pergi berikutnya. Kasus ditutup. Sampai jumpa lagi. Saya tidak yakin modul mana yang menyuntikkan ini “Mengapa Anda tidak meneliti smartphone?” terlintas di benakku—tampaknya a modul yang suka memperoleh harta benda. Bagaimanapun, modul mengatur waktu pemikiran dengan ahli, hanya untuk saat menulis sudah mulai merasa tidak nyaman. Modul licik seperti itu. Bagaimanapun, poin utamanya adalah kamu bisa memikirkan masalahnya gangguan sebagai analog dengan masalah berhenti merokok. Dan jika Anda berpikir seperti itu—pikirkan tujuan Anda adalah untuk melemahkan modul yang membantu membawa Anda menjauh dari Anda bekerja—ini mungkin memengaruhi cara Anda mengatasi masalah. Biasanya, jika Anda bertekad untuk tetap fokus pada bekerja meskipun keinginan kuat untuk tidak tetap fokus pada Anda on bekerja, Anda mungkin menanggapi pemikiran untuk meneliti smartphone dengan teguran: Tidak, *jangan* pikirkan smartphone—kembali menulis! Tetapi jika Anda mengambil perhatian pendekatan, Anda berkata: Silakan, pikirkan tentang smartphone. Menutup

□ □ □

mata Anda dan bayangkan bagaimana rasanya mencari yang terbaru review smartphone terbaru. Memeriksa perasaan *ingin* sebuah smartphone baru yang keren dan *ingin* mencarinya secara online. en memeriksanya lagi. Periksa sampai kehilangan kekuatannya. Sekarang kembali menulis!

Meskipun kita umumnya tidak memikirkan kecanduan nikotin dan and rentang perhatian pendek karena memiliki banyak kesamaan, keduanya benar-benar masalah kontrol impuls. Dan dalam kedua kasus, kita bisa, di prinsipnya, lemahkan dorongan hati dengan *tidak* melawannya, dengan membiarkannya terbentuk dan mengamatinya dengan seksama. merampas modul yang menghasilkan impuls penguatan positif yang akan berikan lebih banyak kekuatan lain kali.

Kebencian sebagai Ketergantungan

Pada prinsipnya, Anda dapat menggambarkan banyak perhatian meditasi dengan cara ini—sebagai merampas modul dari hal-hal positif penguatan yang telah memberi mereka kekuatan. Karena sering kali Anda dengan penuh perhatian mengamati perasaan, Anda menyimpan modul yang menghasilkan mereka dari mendapatkan semacam hadiah. Jika Anda mengamati perasaan benci pada seseorang, dan terus mengamatinya perasaan, maka perasaan itu tidak akan melakukan apa yang mungkin dilakukannya—seperti, katakanlah, membuat Anda membayangkan membalas dendam untuk apa pun ini orang telah lakukan untuk mendapatkan kebencian Anda. Jika Anda *melakukan* memanjakan diri dalam ini fantasi balas dendam, itu akan terasa menyenangkan, bukan? Apa yang lebih menyenangkan? daripada membayangkan nasib mengerikan menimpa musuh bebuyutan? Dan alasan ini adalah perasaan yang baik, mungkin, adalah bahwa ini adalah jenis hal yang seleksi alam merancang modul untuk membuat Anda melakukan: untuk bayangkan cara untuk melemahkan saingan dan menyakiti musuh. Jadi, dari Dari sudut pandang seleksi alam, modul ini layak mendapatkan penghargaan untuk menyelesaikan misi untuk membuat Anda menikmati balas dendam

□ □ □

fantasi — dan hadiah ini akan membuat modul lebih kuat selanjutnya waktu sekitar.

Ini bukan satu-satunya misi yang dirancang untuk dicapai oleh kebencian. Itu juga bagus untuk membuatmu mengatakan hal-hal yang penuh kebencian tentang orang-orang Anda benci (sehingga gagal menjalankan apa yang disebut Buddhis sebagai "benar" ucapan," salah satu dari delapan faktor di Jalan Berunsur Delapan). Pepatah hal-hal yang penuh kebencian itu juga terasa menyenangkan. Tapi ini positif penguatan, seperti penguatan positif untuk membalas dendam fantasi, tidak akan pernah terjadi jika, ketika Anda melihat perasaan kebencian datang, Anda melihatnya dengan penuh perhatian daripada menyerah padanya. Singkatnya, meskipun kita secara klasik mengaitkan istilah *pengendalian diri* dengan pemanjaan diri yang jelas—menembak heroin, menelanjangi coklat, dan sebagainya—ternyata pelajaran yang dipetik dari kasus-kasus mencolok ini melampaui mereka. Kebencian dan singkat rentang perhatian adalah masalah pengendalian diri dan dapat diatasi melalui kesadaran.

Kontrol diri adalah istilah yang agak ambigu. Beberapa orang berpikir itu sebagai mengacu pada kontrol *dari* diri, dan beberapa orang berpikir itu sebagai mengacu pada kontrol *oleh* diri sendiri. Bagaimanapun, itu istilah yang aneh untuk digunakan dalam buku yang diinformasikan oleh Buddhisme — karena, menurut according Buddhisme, diri tidak ada. Dan jika diri tidak ada, bagaimana bisakah kita berbicara tentang pengendalian diri? Jika tidak ada kusir yang rasional, bagaimana kita memutuskan, katakanlah, untuk melakukan meditasi kesadaran? Untuk saat ini saya akan menyempurnakan pertanyaan itu dengan mengulangi apa yang saya katakan sebelumnya: Jangan terpaku pada apakah sesuatu yang disebut "diri" ada. Gunakan saja bagian dari doktrin bukan-diri yang berguna, dalam khususnya gagasan bahwa tidak ada perasaan Anda—keinginan untuk rokok, dorongan untuk meneliti smartphone, dorongan untuk membenci—adalah secara intrinsik bagian dari Anda. Anda dapat mengamati perasaan ini untuk apa mereka adalah: hal-hal yang coba dipaksakan oleh beberapa modul. e semakin Anda mengamati mereka dengan cara ini—amati mereka dengan penuh perhatian—the semakin sedikit kekuatan yang akan mereka miliki, dan semakin sedikit bagian dari "Anda" mereka nantinya.

□ □ □

David Hume sendiri, meskipun dia menentang keberadaan diri, tentu berpikir bahwa apa yang kita sebut pengendalian diri adalah bisa jadi. Dia membedakan antara nafsu "kekerasan", seperti balas dendam dan kebencian, dan nafsu "tenang", seperti cinta keindahan, dan mengamati bahwa, "secara umum, kekerasan" nafsu memiliki pengaruh yang lebih kuat pada kehendak; itu sering menemukan, bahwa yang tenang, ketika dikuatkan oleh refleksi, dan didukung oleh resolusi, mampu mengendalikan mereka sepenuhnya gerakan marah." Bahkan mungkin, tulisnya, untuk ketenangan nafsu untuk memiliki "Perintah mutlak atas Pikiran".

Meditasi mindfulness adalah, antara lain, upaya untuk berikan gairah yang tenang lebih banyak kekuatan dan berikan gairah kekerasan daya yang lebih kecil. Hume, terlepas dari spekulasi tentang kepemilikannya menemui filsafat Buddhis, sepertinya tidak tahu tentang meditasi kesadaran. Namun, ketika dia menggambarkan manfaat memberdayakan gairah yang tenang, dia terdengar seperti guru meditasi zaman modern memuji kebajikan hidup di saat ini. Dia menulis bahwa jika kita gagal memberdayakan ketenangan nafsu—jika kita membiarkan nafsu kekerasan membawa hari itu—kita akan kehilangan "kenikmatan dalam kejadian-kejadian umum dalam hidup." Membantu orang dengan masalah pengendalian diri sering dianggap sebagai latihan terapi belaka. Dan tentunya membantu orang berhenti merokok atau berhenti menggunakan heroin memenuhi syarat sebagai terapi umum pengertian istilah. Tetapi ketika Anda melihat betapa mulusnya diskusi tentang pengendalian diri mengarah pada diskusi tentang mengatasi kebencian—dan dalam hal ini melihat keindahan dalam "kesamaan" kejadian kehidupan"—Anda dapat melihat betapa kaburnya garis antara terapi dan pendidikan moral dan antara terapi dan spiritual mengangkat.

Ini tidak mengejutkan. Menurut filosofi Buddhis, keduanya masalah yang kita sebut terapeutik dan masalah yang kita sebut spiritual adalah produk dari tidak melihat sesuatu dengan jelas. Apalagi,

□ □ □

dalam kedua kasus ini, kegagalan untuk melihat sesuatu dengan jelas adalah sebagian dari produk karena disesatkan oleh perasaan. Dan langkah pertama menuju melihat melalui perasaan ini adalah melihat mereka di tempat pertama—menjadi menyadari bagaimana perasaan meresap dan halus mempengaruhi kita pikiran dan perilaku.

Selama beberapa bab berikutnya, kita akan menjadi lebih halus tingkat pengaruh ini. Dan kita akan melangkah lebih jauh spektrum dari terapi ke spiritualitas.

□ □ □

□ □

Bertemu dengan Yang Tak Berbentuk

Berikut petikan dari *Samadhiraja Sutra*, sebuah teks Buddhis itu berusia sekitar sembilan belas abad:

Ketahui semua hal menjadi seperti ini:

Sebuah fatamorgana, sebuah kastil awan,

Sebuah mimpi, penampakan,

Tanpa esensi, tetapi dengan kualitas yang dapat dilihat.

Saya pertama kali mendengar ini di retreat meditasi di mana salah satu dari guru telah terus-menerus tentang "yang tak berbentuk." Jika kamu sampai pada titik dalam latihan meditasi Anda di mana Anda menangkap yang tak berbentuk, saya kumpulkan, Anda memahami kenyataan dengan lebih benar daripada jika Anda masih terpaku pada dunia "bentuk"—Anda tahu, meja, truk, bola bowling.

"□ eless" bukanlah bagian dari Buddhis yang sangat terkenal terminologi. Tapi ada kata yang lebih terkenal yang artinya kira-kira apa yang dimaksud guru ini dengan istilah: *kekosongan*.

Apa pun istilah yang Anda gunakan, hasilnya adalah, di dunia luar di sana, yang tampak begitu kokoh dan terstruktur, begitu penuh dengan banyak hal dengan identitas yang berbeda dan nyata, ada kurang dari memenuhi meets mata. Dunia bentuk nyata ini dalam arti tertentu, seperti *Sutra Samadhiraja* memilikinya, "fatamorgana, kastil awan, mimpi, dan penampakan." Atau, seperti *Sutra Hati yang terkenal dan singkat*, "Bentuk adalah kekosongan."

□ □ □

Rupanya beberapa meditorator yang sangat mahir sampai pada suatu titik di mana mereka merasakan kebenaran ini secara mendalam, dan bahkan mungkin melihat dunia sebagai "kosong" atau "tak berbentuk" secara teratur. dianggap sebagai prestasi penting, terutama jika tujuan Anda adalah untuk mencapai pencerahan. Saat Anda merenungkan kata-kata ini—*tanpa bentuk dan kekosongan*—dua kata lain mungkin muncul di pikiran: *gila dan menyedihkan*. Saya t tampaknya gila untuk berpikir bahwa dunia di luar sana tidak nyata, hal-hal itu yang tampaknya substansial dalam beberapa hal tidak memiliki konten. Juga tampaknya agak menyedihkan; Saya tidak mengalami banyak optimis, terpenuhi orang-orang yang berkeliling bersukacita dalam kekosongan itu semua. Tapi perlahan aku mulai berpikir bahwa, sebenarnya, ide ini tidak begitu gila, dan faktanya itu semakin masuk akal sebagai psikologi maju. Dan untuk depresinya: memikirkan dunia yang dirasakan sebagai sesuatu yang kosong tidak harus dilucuti

hidup Anda yang berarti. Bahkan, itu dapat memungkinkan Anda untuk membangun yang baru kerangka makna yang lebih valid—bahkan mungkin lebih kondusif untuk kebahagiaan—daripada kerangka kerja lama Anda. Saya segera menambahkan: kesediaan saya untuk mempertahankan "ketidakberbentukan" dan "kekosongan" tergantung pada apa sebenarnya yang mereka maksudkan, dan pemikir Buddhis yang berbeda memiliki arti yang berbeda. aku tidak di sini untuk mempertahankan versi paling ekstrem dari "hanya pikiran" Buddhisme, dengan klaimnya bahwa dunia di luar sana tidak benar-benar, akhirnya ada. Pada saat yang sama, saya tidak hanya menarik umpan dan beralih; Saya tidak akan mendefinisikan ketidakberbentukan dan kekosongan dalam beberapa pengertian yang sangat sempit dan teknis sehingga "validitas" saya klaim untuk ide yang mendasarinya ternyata sepele. Saya pikir ada rasa penting, jika halus, di mana kita terlalu banyak mengaitkannya bentuk dan isi dengan kenyataan, dan saya pikir menghargai ini bisa memiliki—dan seharusnya memiliki—implikasi radikal bagi kehidupan kita. Tapi izinkan saya memulai dari akhir argumen yang non-radikal. ere adalah pengertian yang cukup tidak kontroversial di mana, ketika kita memahami dunia di luar sana, kita tidak benar-benar memahami dunia luar

□ □ □

ada melainkan "membangun" itu. Lagi pula, kita tidak punya banyak kontak langsung dengan dunia; hal-hal yang kita lihat dan cium dan mendengar agak jauh dari tubuh kita, jadi semua otak bisa lakukan adalah membuat kesimpulan tentang mereka berdasarkan bukti tidak langsung: molekul yang melayang di seberang jalan dari toko roti, gelombang suara berasal dari pesawat jet, partikel cahaya yang memantul dari pohon. Misalnya, dunia adalah tiga dimensi, namun kita melihatnya melalui bidang data dua dimensi: titik cahaya menimpa permukaan mata kita. Agar pikiran kita melihat tiga-dunia dimensi di semua kedalamannya, kita harus mengambil dua ini bidang data mendalam dan menggunakannya untuk membangun semacam "teori" tentang dunia itu. Dan terkadang teorinya salah. Jika Anda pergi ke film -D dan kenakan kacamata -D Anda, otak Anda akan tertipu untuk melihat superhero melompat dari layar film ke tempat duduk Anda. Lepas landas kacamata Anda dan Anda akan melihat itu, tidak, sebenarnya, hanya Anda dan popcorn di sekitar Anda. Atau lihat yang lebih tua-ilusi optik kuno, seperti Muller-Lyer yang terkenal ilusi, yang membuatmu berpikir satu baris lebih panjang dari yang lain padahal sebenarnya tidak. Ilusi ini memanfaatkan asumsi pikiran kita membuat tentang bagaimana pola dua dimensi pada bola mata kita akan mencerminkan dunia tiga dimensi. orang yang menciptakan ilusi telah membuat situasi di mana asumsi tidak memegang. Tentu saja, dalam kehidupan sehari-hari, asumsi hampir selalu berlaku memegang. Pikiran kita melakukan pekerjaan yang mengesankan dalam membangun model realitas tiga dimensi berdasarkan data dua dimensi. Secara lebih umum, panca indera kita sangat baik dalam hal apa yang mereka lakukan. Oleh dan besar, pohon yang kita lihat adalah pohon, pesawat jet yang kita dengar adalah jet pesawat, dan sebagainya. Tetap saja, intinya adalah, secara tegas, ini adalah soal *konstruksi*. Persepsi adalah aktif, bukan pasif.

□ □ □

proses, proses terus-menerus membangun model dunia. itulah salah satu alasan orang yang berbeda melihat hal yang berbeda di noda tinta abstrak yang digunakan dalam tes Rorschach: pikiran kita mencoba untuk berubah bahkan pola yang paling ambigu menjadi sesuatu yang membuat merasakan. Kami suka memiliki cerita tentang apa itu dan apa itu berarti. Selama meditasi, cerita kita tentang berbagai hal bisa hilang. Untuk misalnya, kadang-kadang saya merenungkan suara. Saya mungkin melakukan ini berirama, fokus pada napasku saat menarik napas dan beberapa suara di lingkungan saya pada napas. Atau aku bisa jadi babi utuh dan hanya fokus pada suara, mengabaikan napasku sepenuhnya. Faktanya, kadang-kadang di retreat meditasi, seorang guru akan mencurahkan seluruh sesi meditasi suara. Jika Anda tenggelam cukup dalam ke dalam ini latihan, struktur yang Anda "terapkan" pada suara dapat mulai larut. Misalnya, sebuah pesawat terbang mungkin terbang di atas kepala, dan Anda mendengar suara suara pesawat-terbang-overhead. Kecuali Anda belum tentu berpikir, "Oh, sebuah pesawat terbang." Anda begitu tenggelam dalam tekstur suara yang Anda mungkin tidak langsung berpikir, "Oh, apa saja." Nya hanya suara murni, tidak terikat pada gagasan tertentu, konkret obyek. Kurasa seperti itulah bunyi pesawat bagi seseorang dari budaya yang tidak memiliki pesawat terbang atau alien dari a peradaban begitu maju sehingga pesawatnya tidak mengeluarkan suara. Saya t akan hanya menjadi suara-bukan suara *dari* apapun. Pertanyaan yang bagus untuk ditanyakan kepada saya pada saat ini adalah: Tapi apa? bagus untuk melupakan bahwa suara pesawat berasal dari pesawat terbang? Senang Anda bertanya. Jawabannya adalah: Tidak bagus sama sekali. Tapi sekarang perhatikan contoh lain, kasus di mana hal semacam ini melupakan *memang* ada gunanya.

□ □ □

Mengubah Kebisingan menjadi Musik

Suatu kali saya berada di retreat meditasi, dan asrama baru adalah sedang dibangun, jadi ada suara palu dan gergaji. Sekarang, Anda mungkin berpikir bahwa kebisingan konstruksi tidak kondusif untuk perenungan yang tenang, atau dalam hal apa pun yang menyenangkan. (Saya belum pernah melihat "buzz saw" ditawarkan sebagai nada dering yang dapat diunduh.)

Dan sebenarnya guru meditasi yang menjelaskan sejak awal itu kami akan mendengar suara konstruksi sepanjang minggu melakukannya dengan with nada minta maaf. Tapi, seperti yang diingatkan guru, sebagian besar dari meditasi mindfulness adalah menerima kenyataan yang Anda hadapi. Biasanya jika Anda mendengar suara konstruksi yang kasar dan mengganggu, Anda mungkin menutup jendela Anda atau melakukan sesuatu yang lain untuk menghilangkannya. Tapi di sini idenya adalah untuk menerima suara itu sendiri sementara tidak membeli ke gagasan bahwa mereka abrasif dan menjengkelkan. Melakukan ini tidak mudah, tetapi pada prinsipnya mudah. e kuncinya adalah untuk memenuhi sifat abrasif secara langsung — untuk, dalam arti tertentu, memeriksa lecet. Anda memperhatikan ketidaknyamanan suara membuat. Di mana di tubuh Anda ada gangguan atau bahkan rasa jijik tinggal? Apa tekstur perasaan? lebih halus pemeriksaan Anda, semakin lengkap penerimaan Anda terhadap perasaan, semakin banyak energi negatifnya terkurus. Faktanya, saya tidak hanya berhasil melepaskan gagasan bahwa ini suara tidak menyenangkan; saat saya membenamkan diri dalam gelombang suara berasal dari palu dan gergaji, semuanya dimulai terdengar—secara harfiah—seperti musik. Anda mungkin memikirkan buzz—melihat kebisingan sebagai tiba-tiba dan menggelepar, tetapi saya menemukan keanggunan di jalan in suara menurun, dengan nada menurun, dan dengan caranya dilanjutkan dengan kenaikan nada yang lebih cepat. Suara buzz-saw tampak begitu indah sehingga saya temukan diriku menjadi gelisah selama lama diam, duduk di sana berharap seorang pekerja konstruksi akan bergegas

□ □ □

dan memotong beberapa kayu lapis. Tentu saja, ini hanya menunjukkan seberapa jauh dari pencerahan saya; menurut doktrin Buddhis, saya tidak seharusnya menjadi terikat pada hal-hal yang menurut saya menyenangkan. Tapi intinya adalah aku telah mengambil apa yang biasa disebut "kebisingan" dan menemukan musik di dalamnya. Mungkin sudah jelas kemana tujuan saya: Jika kita bisa mengubahnya secara literal kebisingan menjadi musik, tidak bisakah kita mengubah suara kiasan—semua jenis persepsi, pikiran, dan perasaan yang tidak diinginkan—menjadi musik figuratif? Atau setidaknya menghilangkan kekerasan dari mereka? Dan mungkin sudah jelas bagaimana saya akan menjawab pertanyaan itu: Ya, kami bisa (dengan latihan yang cukup rajin). Tapi sebelum masuk ke aplikasi praktis ini, mari kita dapatkan kembali ke pertanyaan awal: Apa sebenarnya yang saya lihat? simfoni ada hubungannya dengan yang tak berbentuk, dengan kekosongan? Nah, untuk satu hal, di retreat ini saya pikir saya telah berhasil melepaskan apa Anda mungkin menyebut "bentuk gergaji bel". suara gergaji adalah bagian dari keseluruhan struktur konotasi—pusat di antaranya, tentu saja, ide gergaji buzz. Dan saya pikir salah satu alasan kami menemukan Buzz-saw terdengar kisi karena mereka adalah bagian dari itu struktur—yaitu, karena kita tahu mereka berasal dari buzz gergaji. Gergaji Buzz, dengan kemampuannya yang terkenal untuk memotong tulang sebagai serta kayu, adalah hal-hal yang banyak dari kita tidak menyambut kontak dengannya. Mungkin konotasi gergaji bel — dan perasaan negatifnya konotasi itu membangkitkan—membantu memberi kita keengganan terhadap suara itu. Tentu saja, mungkin juga manusia pada dasarnya cenderung tidak seperti jenis suara yang dihasilkan gergaji bel. Pasti kita lahir dengan kecenderungan untuk menyukai atau tidak menyukai hal-hal tertentu—tertentu rasa, bau, pemandangan, suara. Tetap saja, tidak ada keraguan bahwa reaksi terhadap persepsi juga sampai batas tertentu merupakan produk dari pengalaman. Pada satu titik dalam meditasi saya, suara gergaji, setelah lolos dari bentuk gergaji biasa, mulai menempati bentuk lain; itu mulai mengingatkan saya pada latihan dokter gigi — dan segera, tentu saja, itu menjadi *sangat* tidak menyenangkan. Itu hanya

□ □ □

ketika diekstraksi dari kedua "bentuk" ini—bentuk gergaji dan bentuk bor dokter gigi—bahwa suaranya menyenangkan. Ingat Ajahn Chah, biksu ai yang mengatakan bahwa jika Anda mencoba memahami gagasan tentang bukan-diri dengan "mengintelektualkan" saja, kepalamu akan meledak? Dia pernah menceritakan saat dia mencoba bermeditasi dan terus diganggu oleh suara-suara dari a festival di desa terdekat. en, seperti yang dia ingat, dia punya realisasi: "Suara hanyalah suara. Ini aku yang akan keluar untuk mengganguinya. Jika saya membiarkan suara itu sendiri, itu tidak akan menggangu saya Jika saya jangan keluar dan menggangu suara itu, itu tidak akan mengganguku." Saya tidak akan menganggap anekdot itu terlalu harfiah; itu tidak seperti suara menggangu Anda sebagai *pembalasan* karena Anda mengganguya. titiknya adil bahwa suara dengan sendirinya adalah pasif, bukan aktif, bukan juga menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Jadi untuk membuatnya tidak menyenangkan, kamu harus pergi keluar dan, dalam arti tertentu, *lakukan sesuatu* untuk itu. Lihat lagi pada baris terakhir dari bagian itu dari *Sutra Samadhiraja* . Dikatakan bahwa segala sesuatu adalah "tanpa esensi, tetapi dengan kualitas yang dapat dilihat." Sutra ini tidak menyangkal realitas gelombang suara buzz-saw yang mengenai telingaku, "kualitas" yang saya amati, tetapi tampaknya mengatakan bahwa "esensi" Saya biasanya melihat di bawah kualitas — esensi buzz melihat—adalah masalah interpretasi; itu adalah sesuatu yang saya pilih membangun, atau tidak, dari kualitas. Esensi tidak ada terlepas dari persepsi manusia. Ini adalah versi doktrin kekosongan yang masuk akal bagi saya, dan itu adalah versi yang paling banyak diterima oleh umat Buddha ulama: bukan ketiadaan segalanya, tapi ketiadaan esensi. Untuk memahami kekosongan adalah untuk memahami data sensorik mentah tanpa melakukan apa yang secara alami cenderung kita lakukan: membangun teori tentang apa yang menjadi inti dari data dan kemudian merangkumnya teori dalam arti esensi.

□ □ □

Sebuah jawaban yang jelas muncul: Tapi, um, *tidak* ada, pada kenyataannya, sesuatu di jantung suara buzz-saw? Kamu tahu, sesuatu yang disebut gergaji buzz? Sesuatu yang tidak kosong dan apakah, pada kenyataannya, memiliki bentuk? Sungguh luar biasa bahwa Anda dapat menempatkan fakta itu keluar dari pikiran dan dengan demikian mengubah kebisingan menjadi musik, tetapi jika gergaji buzz benar-benar *ada*, maka gambaran realitas Anda tidak mendapatkan lebih jelas, tetapi sebenarnya dalam beberapa hal menjadi kurang jelas, bukan? Dan bukankah gagasan Buddhisme bahwa Anda mengurangi penderitaan Anda dengan melihat dunia *lebih* jelas?

Beberapa paragraf berikutnya tidak sepenuhnya memuaskan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini. Ide-ide radikal seperti kekosongan tidak mungkin membela secara persuasif dengan satu anekdot kecil yang lucu. Tapi Saya harap dalam beberapa bab ide ini akan terdengar, jika tidak tidak dapat disangkal valid, setidaknya jauh lebih gila daripada yang mungkin terjadi terdengar pada awalnya. Sementara itu, izinkan saya memberikan pendahuluan menanggapi pertanyaan-pertanyaan ini tentang dugaan kekosongan dan tanpa bentuk gergaji buzz.

Ya, gergaji buzz itu ada. Ini terdiri dari hal-hal seperti kabel listrik, pisau, dan pemicu. ini, bisa dibilang, termasuk di antara yang ramai melihat "kualitas." Tetapi ketika saya berbicara tentang "esensi" dari buzz melihat, saya sedang berbicara tentang sesuatu yang kita rasakan dalam buzz melihat itu lebih dari jumlah kualitas seperti itu, sesuatu yang membawa konotasi khas dan resonansi emosional. Dan jika saya berhasil menceraikan diri saya dari beberapa konotasi itu dan resonansi itu—cukup sehingga saya benar-benar dapat menikmati suara a buzz saw—maka esensi itu sudah mulai terkikis.

Dengan kata lain, sebelum meditasi khusus ini mundur Saya mungkin mengatakan, "Ini adalah bagian dari esensi gergaji bel bahwa mereka membuat suara yang tidak menyenangkan." Tapi ternyata membuat suara yang tidak menyenangkan sebenarnya tidak melekat pada gergaji buzz. Dan jika itu tidak melekat pada mereka, bagaimana itu bisa menjadi bagian dari esensi mereka?

□ □ □

Dalam bab berikutnya saya akan berpendapat bahwa "esensi" dari *banyak* dari hal-hal—seperti, mungkin, semuanya—pada kenyataannya tidak melekat di dalamnya. Sebagai bukti, saya akan mengambil beragam temuan dari modern psikologi. Setelah bab itu saya berharap ide ini ketidakberbentukan atau kekosongan akan tampak lebih masuk akal—atau, pada saat paling tidak, bahwa Anda akan memiliki gagasan yang lebih jelas tentang arti sebenarnya yang saya klaim itu masuk akal. Sementara itu, satu lagi anekdot retreat.

Ini Cerita Sepanjang Jalan

Pada retreat di mana saya pertama kali mendengar tentang yang tak berbentuk, masing-masing yogi mendapat satu pertemuan sepuluh menit dengan salah satu guru, satu-satu-satu, di mana kami dapat mengangkat masalah apa pun yang kami perjuangkan dan mendapatkan bimbingan guru. Pertemuan saya dengan seorang guru bernama Narayan Liebenson. Dia adalah orang yang membaca bagian itu dari *Sutra Samadhiraja*, tapi itu adalah retreat lainnya guru, Rodney Smith, yang telah berbicara tentang yang tak berbentuk. ini adalah adalah kesempatan saya untuk mendapatkan pendapat Narayan dengan tepat apa yang dia maksud. Narayan, omong-omong, adalah hard-core. Seperti kebanyakan guru di Masyarakat Meditasi Wawasan, dia telah melakukan perenungan intensif latihan, termasuk berbulan-bulan menyendiri di hutan Tenggara Asia. Dia tidak mengajarkan meditasi hanya untuk mengurangi stres dia tentu senang karena itu menjadi salah satu manfaatnya. Dia disini untuk membantu orang mencapai pembebasan.

Untuk alasan itu, dia tidak sepenuhnya menyetujui tulisan saya ini Book. Lagi pula, menulis buku tentang latihan meditasi Buddhis dapat menghambat praktik itu sendiri. Jika Anda *mencoba* untuk mencapai tertentu keadaan meditasi sehingga Anda dapat menggambarannya dalam sebuah buku, Anda mungkin you kecil kemungkinannya untuk mencapainya—dan kecil kemungkinannya untuk membuat berbagai terobosan yang bisa datang dari pendekatan praktek di a approaching semangat yang berbeda. Dia pernah berkata kepada saya, dengan tatapan serius, "Saya pikir

□ □ □

Anda mungkin harus memilih antara menulis buku ini dan pembebasan."

Tapi, saya tunjukkan, buku itu mungkin membantu orang lain mengikuti dharma — dan jika itu cukup membantu mereka, bukankah itu membuat untuk kegagalan saya sendiri untuk mencapai pembebasan? Dia tidak tergerak. Tugasnya adalah mengajarkan pembebasan, dan pada saat itu dia adalah milikku guru. Selain itu, dia sepertinya berpikir bahwa tidak ada yang lebih baik bagi dunia daripada makhluk yang benar-benar terbebaskan—bahkan tidak penulis tidak bebas yang mengarahkan orang lain ke arah umum pembebasan.

Bagaimanapun, dalam percakapan khusus ini, saya bertanya kepada Narayan apakah perspektif Rodney dibagikan secara luas di antara Vipassana guru. Apakah dia menganggap serius gagasan tak berbentuk? Ya dia berkata, dia melakukannya. Dan, tidak, hal-hal yang Rodney katakan tentang—tak berbentuk tidak dianggap radikal di kalangannya. "Joseph akan—bicara seperti itu juga,"katanya, merujuk pada Joseph Goldstein. Jadi saya mendesaknya tentang apa sebenarnya yang dimaksud dengan istilah itu. Dia mengkonfirmasi kecurigaan saya bahwa itu tidak berarti fisik dunia tidak ada atau tidak memiliki struktur. Tabel ada, gergaji buzz ada. Setelah beberapa menit percakapan, saya merasa saya mengerti intinya. Saya bertanya, "Jadi idenya adalah segala sesuatu yang *berarti* tentang dunia adalah sesuatu yang kita paksakan padanya?" Dia menjawab, "Tepat." Saya segera menambahkan bahwa ini tidak berarti kita hidup dalam kesia-siaan alam semesta. Tertanam dalam dalam pemikiran Buddhis adalah intrinsik nilai moral kehidupan makhluk—bukan hanya nilai manusia

tetapi nilai semua organisme yang memiliki pengalaman subjektif dan begitu juga dengan penderitaan dan kesenangan, penderitaan dan bukan penderitaan. Dan nilai ini pada gilirannya memberikan nilai pada hal-hal lain, seperti membantu orang, bersikap baik kepada anjing, dan sebagainya. Makna *moralnya* adalah dalam arti itu, melekat dalam kehidupan. Tapi poin yang dibuat Narayan adalah, saat kita melakukan kehidupan sehari-hari, kami memberikan semacam makna naratif untuk hal-hal.

□ □ □

Pada akhirnya narasi-narasi ini mengambil bentuk yang besar. Kami memutuskan itu sesuatu yang telah kita lakukan adalah kesalahan besar, dan jika kita telah melakukannya sesuatu yang lain sebagai gantinya, semuanya akan menjadi indah. Atau kita memutuskan bahwa kita harus memiliki beberapa kepemilikan tertentu atau prestasi, dan jika kita tidak mendapatkannya, semuanya akan mengerikan. Mendasari narasi ini, pada dasarnya, adalah dasar penilaian naratif tentang kebaikan atau keburukan hal-hal di diri.

Jadi, misalnya, jika saya mulai memutar narasi panjang tentang bagaimana datang ke retreat meditasi ini adalah kesalahan besar, dan saya selalu membuat kesalahan seperti ini, dan sebagainya, ada nomor dari premis yang dipertanyakan di mana cerita ini bersandar. ini dia premis bahwa, seandainya saya tidak mengikuti retreat ini, apa pun yang saya lakukan sebagai gantinya akan pergi dengan berenang, sedangkan untuk semua yang saya tahu, saya akan telah ditabrak bus. Adalah premis bahwa memiliki beberapa pengalaman menyakitkan minggu ini berarti retreat itu seimbang buruk bagi saya, padahal sebenarnya efek jangka panjangnya tidak dapat diketahui. Dan di dasar narasi ini terletak jenis yang paling dasar dari premis: penilaian persepsi sederhana seperti "asis buzz-saw" suara yang kudengar saat mencoba bermeditasi itu buruk." Dan semacam ini makna, yang tampaknya tertanam kuat dalam tekstur hal-hal, pada kenyataannya, bukanlah fitur yang melekat pada realitas; itu adalah sesuatu kita memaksakan pada kenyataan, sebuah cerita yang kita ceritakan tentang kenyataan. Kami membangun cerita di atas cerita di cerita, dan masalah dengan cerita dimulai di yayasan mereka. Meditasi kesadaran adalah, antara lain, alat untuk memeriksa cerita kita dengan cermat, dari bawah ke atas, sehingga kita dapat, jika kita memilih, memisahkan kebenaran dari fabrikasi.

□ □ □

□ □

Kebalikan dari Kekosongan

Suatu hari, seorang pria berusia lima puluh sembilan tahun bertanya kepada istrinya di mana miliknya istri adalah. "Fred"—nama samaran yang diberikan kepada pria ini oleh peneliti yang menulis kasusnya di jurnal *Neurological Sains*—tidak bercanda. "Pada jawaban terkejutnya bahwa dia—di sana," tulis para peneliti, "dia dengan tegas menyangkal bahwa dia—istrinya."

Masalahnya bukan karena Fred tidak mengenali wajah istrinya. Jelas wanita ini *tampak* seperti istrinya. Tapi dia bersikeras bahwa dia adalah "ganda." Istrinya yang sebenarnya, dia berspekulasi, telah keluar dan—akan kembali nanti.

Fred menderita delusi Capgras, yang terdiri dari makhluk yakin bahwa seseorang—biasanya saudara, kadang-kadang dekat teman—adalah penipu. Dan penipu yang sangat baik, tepat replika—setidaknya di luar. Tapi tidak di dalam. ini adalah orang mungkin terlihat persis seperti, katakanlah, ibumu, tetapi dia tidak memiliki apa kita bisa menyebutnya esensi-dari-ibu-mu.

Esensi, seperti yang telah kita lihat, merupakan inti dari konsep Buddhis tentang kekosongan. Setidaknya *ketidakhadirannya* adalah inti dari konsep kekosongan. Gagasan tentang kekosongan adalah bahwa, sementara hal-hal yang kita melihat di luar sana di dunia memang ada, mereka kekurangan hal ini disebut "esensi." Jadi ketika Fred melihat istrinya dan tidak melihat esensi-istri, apakah dia mengalami kekosongan? Dulu dia siap di ambang pencerahan Buddhis?

Tidak. Ide pencerahan adalah *menghilangkan* delusi Anda, sedangkan untuk mulai berpikir bahwa istri Anda bukan istri Anda adalah untuk *mendapatkan* sebuah delusi. Makanya muncul istilah Capgras *delusi*. Apapun yang terjadi

□ □ □

di otak Fred, bukan itu yang dimaksud umat Buddha dengan pencerahan. Pada saat yang sama, saya pikir otak Fred mungkin memiliki *sesuatu yang* sama dengan otak seseorang yang, sementara di a keadaan meditasi yang dalam, melihat dunia secara keseluruhan atau sebagian "kosong." Dan saya pikir prospek ini dapat menjelaskan hal penting pengalaman kekosongan: apa itu, mengapa orang mengalaminya, dan apa yang harus kita lakukan.

Tidak ada yang tahu pasti apa yang menyebabkan delusi Capgras. Tapi teori lama adalah bahwa hal itu dihasilkan dari gangguan hubungan antara bagian otak yang terlibat dalam visual pemrosesan (mungkin fusiform gyrus, yang muncul di wajah pengenalan) dan bagian otak yang memproses emosi (seperti sebagai amigdala). Yang jelas ada kekurangan mempengaruhi, *perasaan*; perasaan yang biasanya ditimbulkan oleh, katakanlah, ibumu hanya tidak ada. Dan jika melihat seseorang tidak membuatmu merasa cara melihat ibumu membuatmu merasa, bagaimana mungkin orang menjadi ibumu?

Mengidentifikasi manusia adalah sesuatu yang biasanya kita pikirkan sebagai tindakan langsung dari persepsi visual. Sepertinya jenisnya hal yang bisa dilakukan komputer. Faktanya, komputer melakukan pekerjaan dengan baik

itu, hanya dengan memindai wajah. Tapi ternyata manusia punya cara yang lebih rumit untuk mengidentifikasi sesuatu: bukan hanya dengan cara mereka how lihat tetapi dengan bagaimana mereka membuat Anda merasa. Setidaknya—untuk dinilai oleh Capgras delusi—sepertinya itulah yang terjadi saat kita mengidentifikasi teman dan kerabat.

Apakah demikian halnya dengan banyak hal lain? Apakah pengakuan kita terhadap rumah yang kita tinggali dan mobil yang kita kendarai, bahkan komputer yang kita gunakan, tergantung pada *perasaan* kita tentang hal-hal ini? Atau, bahkan jika tidak adanya perasaan itu tidak menghalangi pengakuan itu sendiri, bukan? itu merombak pandangan kita tentang apa hal-hal ini dan apa artinya? Apakah arti kata *samudra* —bukan arti kamus tetapi arti sebenarnya dari kata itu *bagi Anda*—tergantung pada melange

□ □ □

perasaan bahwa Anda telah datang untuk mengasosiasikan dengan lautan? Jika kamu menjadi tiba-tiba terputus dari asosiasi itu, akankah lautan tampak, eh, kosong?

Saya menduga begitu. Dan saya menduga ini dapat membantu menjelaskan bagaimana how Doktrin Buddhis tentang kekosongan muncul. Meditasi dapat melemahkan hubungan antara persepsi dan pikiran, di satu sisi, dan perasaan, resonansi afektif, yang biasanya menyertainya di sisi lain. Nah, jika Anda melakukan pekerjaan itu dengan sangat teliti melemah, dan persepsi menjadi semakin bebas dari afektif asosiasi, ini bisa mengubah pandangan Anda tentang dunia. Itu bisa biarkan hal-hal terlihat sama di luar tetapi tampak seolah-olah mereka kekurangan sesuatu batin. Dalam kata-kata *Samadhiraja Sutra*, mereka akan tampak "tanpa esensi, tetapi dengan kualitas yang dapat dilihat." Mungkin ketika gagasan Buddhis tentang kekosongan pertama terbentuk, itu terbentuk di benak orang-orang yang bermeditasi sangat, sangat dalam—begitu dalam sehingga pewarnaan afektif yang normal dari dunia jatuh hampir sepenuhnya; mungkin sebagai perasaan terkait dengan berbagai hal memudar, hal-hal itu tampak diubah, dirampas dari jenis zat tertentu.

Salah satu alasan untuk meragukan kemungkinan ini adalah Anda mungkin tidak berpikir diri Anda memiliki perasaan yang sangat kuat tentang, katakanlah, lautan atau ocean komputer Anda—setidaknya, tidak terlalu kuat untuk menjadi bagian integral dari komputer mereka sangat identitas. Tapi saya ingin membuat kasus bahwa perasaan bermain peran yang lebih besar dalam persepsi daripada yang biasanya kita hargai. Bukti pertama adalah delusi Capgras itu sendiri—bukti bahwa, terlepas dari pembagian akal sehat dari otak menjadi kegiatan "kognitif" dan "afektif", yang sederhana tindakan kognitif mengidentifikasi seseorang dapat bergantung pada afektif tanggapan. Setelah saya mengeluarkan pameran B dan C, mungkin akan terlihat lebih masuk akal bahwa doktrin kekosongan, sebelum itu a doktrin, sebelum para filsuf Buddhis mengartikulasikan dan mempertahankannya, itu hanya ketakutan pengalaman yang dimiliki oleh orang-orang

□ □ □

yang bermeditasi begitu lama dan begitu keras sehingga mereka dapat melihat banyak hal dan mendengar hal-hal tanpa lapisan perasaan yang pernah melekat hal-hal itu.

Tapi dugaan itu bukanlah poin utama dari latihan ini. e poin utamanya adalah untuk mengeksplorasi lebih dalam mekanisme ini ketakutan berdasarkan pengalaman—untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang apa yang terjadi di dalam otak para pertapa berkomitmen yang melihat kekosongan, yang bertentangan dengan apa yang terjadi di otak banyak orang lebih banyak orang yang melihat esensi di mana-mana mereka melihat. Ini, pada gilirannya, akan membantu kita bertanya apakah kelompok kedua itu orang — artinya, hampir semua dari kita — secara kronis tertipu, dan, jika demikian, betapa serius konsekuensi dari delusi adalah. Spoiler plot: dalam beberapa hal, saya pikir, konsekuensinya adalah cukup serius.

Esensi Eksotis dan Biasa

Psikolog Paul Bloom telah menulis bahwa "esensialisme"— kecenderungan untuk mengaitkan esensi batin dengan hal-hal — adalah "manusia" universal." Beberapa contoh esensialismenya sangat eksotis: seseorang membayar ,□ □ □ untuk pita pengukur yang dimiliki oleh John F. Kennedy, rupanya dimotivasi oleh perasaan bahwa itu dijiwai dengan semacam "esensi" kepresidenan. Beberapa dari Bloom's contohnya kurang eksotis: cincin kawin biasanya membangkitkan perasaan — pada pemakainya, setidaknya — bahwa cincin yang tampak identik tidak akan membangkitkan. Tapi baik pita pengukur dan cincin kawin dalam beberapa hal istimewa, dan hal yang sama berlaku untuk banyak hal yang memproyeksikan rasa esensi yang sangat kuat. Bloom menulis dalam bukunya *How Pleasure Works* bahwa hal seperti itu objek itu istimewa "karena sejarahnya, baik melalui relasinya untuk mengagumi orang atau peristiwa penting atau hubungannya dengan or seseorang yang memiliki arti pribadi. Sejarahnya tidak terlihat dan

□ □ □

tidak berwujud, dan dalam banyak kasus tidak ada tes yang dapat membedakan objek khusus dari objek yang terlihat sama. Tapi tetap saja, itu memberi kita kesenangan, dan duplikatnya akan membuat kita kedinginan." Bloom berpikir orang secara alami adalah "esensialis" dalam pengertian yang lebih luas akal dari ini, dan saya setuju. Sebenarnya, itu bagian dari intinya bab: bahwa orang menanamkan bahkan hal-hal yang tidak "istimewa" di Bloom's pengertian istilah dengan esensi bermuatan afektif .- Tapi ada beberapa kebajikan dalam—setidaknya untuk sementara—mengurangi analisis terhadap objek yang benar-benar istimewa. boleh Anda untuk melakukan semacam eksperimen informal. Anda bisa, misalnya, katakan kepada penawar yang menang di pelelangan, siapa yang memegangnya

pita pengukur kepresidenan seolah-olah memegang permata mahkota, “Ups, ada kesalahan. Itu sebenarnya pita pengukur tukang ledeng. Kami harus mengirim pita pengukur JFK ke rumah Anda.” en Anda bisa melihat dampak dari informasi ini. milik penawar ekspresi wajah yang berubah tidak akan meninggalkan keraguan bahwa ada suatu perubahan perasaan. Pita pengukur itu beberapa saat yang lalu kekaguman dan pemujaan yang terinspirasi sekarang tidak menginspirasi apa pun dari jenis. Peninggalan berharga telah berubah menjadi objek belaka, dikosongkan dari esensi yang dimilikinya hanya beberapa saat sebelumnya. “Eksperimen” semacam itu terjadi dalam kehidupan nyata. Bloom menceritakan kisahnyajenjahat perang Nazi Hermann Goering mempelajari lukisan itu yang dia miliki, yang dia pikir adalah Vermeer asli, sebenarnya— sebuah pemalsuan. Pada saat itu, menurut seorang pengamat, Goering tampak “seolah-olah untuk pertama kalinya dia [telah] menemukan ada kejahatan Di dalam dunia.”

Untuk melihat wajah Goering pada saat itu, atau untuk melihat wajahnya pemilik pita pengukur hipotetis kami, adalah untuk melihat semacam korelasi antara esensi yang dirasakan dan afek. ese "eksperimen" menyarankan bahwa untuk melihat item khusus memiliki spesial intinya adalah memiliki *perasaan* khusus tentang mereka.

□ □ □

Tapi bagaimana dengan banyak hal yang kurang eksotis di kami? lingkungan, hal-hal yang kita pikir bukan milik presiden atau dilukis oleh Vermeer—pemandangan kereta barang atau truk pickup atau aliran gunung; suara foghorn atau jangkrik di malam hari atau burung di pagi hari? Di sini jauh lebih sulit untuk membangun hubungan antara esensi dan pengaruh. Untuk satu hal, itu tidak begitu jelas sehingga orang *menganggap* hal-hal ini memiliki esensi. Lagi pula, orang tidak menawarkan untuk membayar jumlah yang terlalu tinggi untuk mereka, dan jangan menangis memikirkan perpisahan dengan mereka dengan alasan bahwa mereka tak tergantikan. Dan tidak begitu jelas bahwa orang memiliki perasaan yang berbeda saat melihat sesuatu biasa seperti kereta api dan truk.

Tapi sudah lama ada aliran pemikiran yang berpendapat demikian hal - hal biasa *memang* membangkitkan reaksi afektif, jika yang halus. Di , psikolog Robert Zajonc, mengungkapkan apa yang saat itu a pandangan yang agak eksentrik, menulis, “□ mungkin sangat sedikit persepsi dan kognisi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak memiliki komponen afektif yang signifikan, yang tidak panas, atau sangat paling tidak hangat. Dan mungkin semua persepsi mengandung beberapa pengaruh. Kita jangan hanya melihat 'sebuah rumah': kita melihat 'rumah yang tampan,' 'yang jelek rumah,' atau 'rumah megah.' Kami tidak hanya membaca artikel tentang perubahan sikap, disonansi kognitif, atau herbisida. Kita baca artikel 'menyenangkan' tentang perubahan sikap, artikel 'penting' tentang disonansi kognitif, atau artikel 'sepele' tentang herbisida.” Perhatikan, omong-omong, bahwa Zajonc secara implisit menyamakan memiliki *perasaan* tentang hal-hal dengan membuat *penilaian* tentang mereka. ini adalah persamaan ini sesuai dengan pandangan Darwinian (dijelaskan dalam bab) bahwa, secara fungsional, perasaan *adalah* penilaian. Itu juga benar untuk teknik meditatif dari penilaian santai dengan memeriksa secara kritis perasaan kita. Tapi saya ngelantur. Zajonc melanjutkan, “Dan hal yang sama berlaku untuk matahari terbenam, kilatan petir, bunga, lesung pipi, bintil kuku, a kecoa, rasa kina, saumur, warna bumi di

□ □ □

Umbria, suara lalu lintas di nd Street, dan sama untuk suara nada -Hz dan melihat huruf Q.” huruf Q? at mungkin membawanya agak terlalu jauh, tapi tidak dengan banyak. Saya pikir itu, selain bereaksi secara afektif terhadap hal-hal tertentu — mobil yang sangat tampan itu, itu mobil yang sangat jelek — kami mengembangkan reaksi afektif terhadap generik hal, seperti mobil pada umumnya. Ambil pita pengukur: Saya sangat suka mereka, bahkan jenis nonpresidensial. Saya suka memperpanjangnya dan menggunakannya untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang saya miliki. (Seberapa panjang bola lampu neon yang perlu diganti?) Dan saya suka perasaan membiarkan mereka kembali ke kumparan mereka. Saya biasanya tidak berhenti sejenak di toko perangkat keras untuk menikmati pemandangan pita pengukur, tapi Saya menduga bahwa ketika saya melihatnya, saya memiliki respons positif yang halus, dan ini adalah bagian dari konsepsi saya tentang pita pengukur, bagian dari pita pengukur ukuran berarti bagi saya.

Anda dapat melihat mengapa "eksperimen" dapat kami jalankan dengan benar-benar barang-barang khusus, seperti pita pengukur JFK atau Vermeer palsu Goering, sulit dijalankan ketika kita berurusan dengan item yang kurang spesial. Dengan item khusus, konotasi afektif adalah produk dari eksplisit kepercayaan tentang sejarah barang tersebut, jadi Anda bisa memberi tahu orangnya bahwa keyakinan itu sebenarnya salah dan kemudian mengukur dampak berita ini memiliki pengaruh. Tapi tidak ada manipulasi yang sebanding yang Anda bisa tampil dengan objek yang jauh lebih spesial. Anda tidak bisa meyakinkan saya bahwa banyak pengalaman positif yang saya alami dengan pita pengukur tidak benar-benar terjadi. Dan mungkin tidak masalah jika Anda bisa, karena disposisi saya yang baik terhadap pita pengukur bukan hasil dari keyakinan sadar tentang sejarah saya dengan mereka bagaimanapun; itu adalah hasil dari pengkondisian emosional yang terjadi secara tidak sadar selama sejarah itu.

□ □ □

Penyusunan Persepsi oleh Perasaan

Tetap saja, ada banyak bukti yang cenderung dilampirkan orang asosiasi positif dan negatif untuk hampir semua hal ada. Ada dua cara untuk menunjukkan ini, satu halus dan cerdik

mengungkapkan, dan satu tidak begitu halus.

Cara yang tidak terlalu halus adalah dengan menanyakan pendapat orang-orang sesuatu. Dalam sebuah penelitian, orang-orang diperlihatkan gambar-gambar benda dan diminta untuk menilai kebaikan atau keburukan mereka dalam skala hingga minus .

Beberapa gambar membangkitkan penilaian yang tajam dan dapat diprediksi:

angsa sangat positif; kepala ular dan serangga adalah sangat negatif. Beberapa gambar membangkitkan lebih diredam tanggapan: rantai dan sapu dan tong sampah, rata-rata, dinilai agak negatif, labu dan sikat gigi dan amplop agak positif.

cara yang lebih halus dan cerdas mengungkapkan untuk menjelajahi orang

penilaian afektif melampaui pertanyaan apakah orang

adalah evaluator alami dan bertanya apakah mereka *otomatis*

evaluator. Dengan kata lain, apakah mereka memiliki reaksi afektif terhadap

hal-hal bahkan sebelum mereka punya waktu untuk benar-benar memikirkannya?

Pertanyaan ini dieksplorasi melalui proses yang dikenal sebagai

cat dasar. Misalkan Anda diperlihatkan dua kata berturut-turut, dan

Anda diberitahu bahwa ketika Anda melihat kata kedua Anda harus

mengucapkannya dengan lantang. Ternyata ketika kata kedua adalah

robin , Anda akan mengucapkannya lebih cepat—dengan sepersekian detik—jika yang pertama

kata adalah *burung* daripada jika kata pertama adalah *jalan* . □ e *kataburung* memiliki

"mempersiapkan" otak Anda untuk merespons kata-kata terkait. disebut

"pengaturan semantik." Ada juga sesuatu yang bisa Anda panggil

"priming afektif." Jika Anda diperlihatkan kata *sinar matahari* , Anda akan

lebih cepat bereaksi terhadap kata *mulia* daripada jika Anda telah ditunjukkan

kata *penyakit* . Demikian juga, Anda akan bereaksi terhadap kata *mengerikan* lebih

□ □ □

cepat jika pertama kali diperlihatkan kata *penyakit* daripada jika diperlihatkan kata *sinar matahari* .

Eksperimen ini, tentu saja, tidak mengatakan apa-apa tentang

apa yang Anda rasakan ketika Anda merenungkan panjang lebar tentang penyakit. ings

terjadi terlalu cepat untuk refleksi sadar materi. e

presentasi prima, interval singkat, dan presentasi

dari kata target semua terjadi dalam waktu kurang dari setengah detik. Faktanya,

efeknya bertahan bahkan jika prima disajikan begitu singkat sehingga

orang tersebut tidak sadar melihatnya. Jadi apa ini?

eksperimen menunjukkan bahwa kata *penyakit* , sebelum Anda menyebutnya

secara sadar ke pikiran, sudah memiliki tag negatif.

Itu tidak terlalu mengejutkan; penyakitnya cukup mengerikan, dan

sinar matahari cukup indah. Tapi kami melihat dinamika yang sama dengan less

jelas hal-hal yang menggugah. Faktanya, para peneliti yang—

menyurvei orang-orang tentang reaksi mereka terhadap hal-hal duniawi—untuk

rantai dan sapu dan tong sampah, hingga labu dan

sikat gigi dan amplop—mengambil gambar yang sama dan,

menggunakan sekelompok orang baru, melakukan eksperimen priming dengan

mereka. Dan ternyata, ya, gambar yang telah dinilai

negatif oleh kelompok pertama, kelompok diminta untuk secara sadar

mengevaluasi mereka, cenderung dinilai negatif oleh yang kedua

kelompok, kelompok yang bahkan tidak menyadari bahwa mereka *sedang* menilai mereka

tetapi, dengan kecepatan reaksi mereka untuk kemudian ditampilkan

kata-kata positif atau negatif, memberikan penilaian implisit.

Jadi Zajonc tampaknya benar; manusia adalah

evaluator otomatis. Kami cenderung menetapkan kata sifat ke kata benda,

baik disadari maupun tidak, eksplisit maupun implisit.

Ketika Anda memikirkannya, Zajonc hampir pasti benar. Dari

sudut pandang seleksi alam, seluruh sudut pandang adalah

untuk memproses informasi yang memiliki relevansi dengan organisme

Kepentingan Darwinian—yaitu, peluangnya untuk mendapatkan gennya

sebaran. Dan organisme mendaftarkan relevansi ini dengan menetapkan

□ □ □

nilai positif atau negatif terhadap informasi yang dirasakan. Kita dirancang untuk menilai hal-hal dan untuk mengkodekan penilaian tersebut dalam perasaan.

Dengan spesies serumit milik kita, itu mungkin atau mungkin tidak

selalu jelas apa relevansinya dengan Darwinian

minat. Pita pengukur, misalnya, bukan bagian dari pemburu-

lanskap pengumpul tempat kami berevolusi. Tapi kami dirancang oleh

seleksi alam untuk mendapatkan kepuasan dari menemukan jawaban atas

pertanyaan, dan seiring waktu, ketika saya bertanya berapa lama sesuatu itu,

pita pengukur telah memberi saya jawabannya. Mungkin itu sebabnya aku

datang untuk menyukai mereka. Atau mungkin ada hubungannya dengan cara menggunakan kaset

ukuran membuat saya merasa tentang diri saya, fakta yang mungkin pada gilirannya may

didasarkan pada pengamatan saya berbagai panutan menggunakannya ketika saya

adalah seorang anak.

Bagaimanapun, untuk lebih jelasnya: klaim bukanlah semua yang saya rasakan

positif atau negatif tentang akan benar-benar memiliki sesuai

dampak positif atau negatif pada peluang saya untuk menyebarkan gen saya;

klaimnya hanyalah bahwa mesin dalam pikiran saya yang menetapkan

perasaan terhadap sesuatu pada awalnya dirancang untuk memaksimalkan genetik maximize

proliferasi. di tidak lagi andal melakukannya adalah di antara

absurditas menjadi manusia.

Gangguan Gaib Saudaraku

Satu klarifikasi lagi sebelum kita kembali ke kekosongan: Saya

tidak mengklaim bahwa setiap orang memiliki reaksi afektif terhadap segala sesuatu.

Penelitian yang baru saja saya jelaskan, seperti kebanyakan penelitian, hanya dilaporkan

statistik agregat. Terkubur dalam agregasi itu adalah khusus

subjek yang bereaksi netral terhadap kata atau gambar tertentu.

Dan itu tidak mengejutkan. Lagi pula, bahkan di pemburu kita-

hari pengumpul, lanskap menampilkan hal-hal yang tidak memengaruhi kami

□ □ □

kemungkinan menyebarkan gen dengan satu atau lain cara. Jadi ada selalu hal-hal yang tidak membangkitkan banyak perasaan. Sekali lagi, hal-hal seperti itu adalah hal-hal yang tidak dibayar oleh organisme banyak perhatian di tempat pertama — justru karena mereka tidak penting dalam istilah Darwin. hal-hal yang *dilakukan* organisme membayar perhatian, di sisi lain, *jangan* cenderung dari Darwin signifikansi, dan dengan demikian akan cenderung membangkitkan perasaan. Akibatnya, lanskap *perseptual* —lanskap hal-hal yang kita bayar memperhatikan, hal-hal yang mendominasi kesadaran kita—akan cenderung diresapi, betapapun halusnyanya, dengan perasaan. Jika ada sesuatu yang sama sekali tidak kamu rasakan, kamu mungkin tidak akan banyak melihat itu di tempat pertama. Mungkin hanya sedikit berlebihan untuk mengatakan tidak ada yang namanya rapi persepsi.

Kakak laki-lakiku, setelah mencapai fase paruh baya ketika wanita tidak lagi terlalu memperhatikannya, berkata, “Bukan begitu mereka pikir aku jelek. Mereka hanya tidak menyadari bahwa saya ada.” Persis! Saat seorang wanita heteroseksual berjalan menyusuri blok kota, di sana banyak hal yang bisa dia fokuskan, jadi pekerjaan pertamanya aparatus persepsi adalah menyaring hal-hal yang, dengan paling sepintas, bahkan penilaian yang tidak disadari, terlihat tidak pantas diperpanjang, penilaian sadar. Sayangnya, kategori hal itu termasuk saudara laki-laki saya (yang, sayangnya, lebih muda dari saya sekarang ketika dia mencapai status ini).

Tetapi jika ada hal - hal yang pantas untuk penilaian lebih lanjut, penilaian akan akhirnya tercermin dalam perasaan wanita ini. Muda yang menarik pria? Laki-laki muda yang kurang menarik tetapi tampak baik hati? Laki-laki muda yang sangat menarik tapi sepertinya dia tidak tertahankan egois? Laki-laki yang setua saudara laki-laki saya tetapi, tidak seperti saya saudara, mengendarai mobil, □ □ □ dan memakai jam tangan Rolex Semua ini jenis pria menimbulkan perasaan khas. Apa pun itu, secara alami

□ □ □

lampu pilihan, patut diperhatikan sama sekali, secara teori, memicu perasaan.

Dan perasaan menanamkan hal-hal dengan esensi. Setidaknya, itu milikku hipotesis—bahwa rasa esensi yang dibasahi meditator merasa memiliki banyak hubungannya dengan perasaan yang dibasahi. Saya pernah mencoba teori ini pada orang yang pertama kali saya dengar berbicara tentang “yang tak berbentuk,” Rodney Smith. Rodney adalah seorang tinggi, kurus, abu-abu-pria berambut dengan aura evangelis yang tidak biasa di antara guru meditasi. Jika Anda menempatkan dia di belakang seorang Baptis Selatan mimbar gereja, dia tidak akan terlihat tidak pada tempatnya—sampai, setidaknya, dia mulai berbicara tentang “yang tak berbentuk.” Secara pribadi, Rodney memiliki gaya berbicara langsung dan tanpa basa-basi yang dapat menghemat waktu. Saya pernah bertanya kepadanya apa hubungan antara ini hal tanpa bentuk yang terus dia bicarakan dan gagasan Mahayana kekosongan. Dengan sedikit mengangkat bahu dan lambaian meremehkannya tangan, dia berkata, “Hal yang sama.”

Itu beberapa saat setelah pertukaran itu, selama lebih lama percakapan dengan dia, bahwa saya memutuskan untuk mencoba teori saya bahwa a menekan reaksi afektif terhadap hal-hal itulah yang mengarah pada pengalaman kekosongan.

Rodney telah mencoba menjelaskan kepada saya apa pengalamannya kekosongan adalah seperti. Di satu sisi, saya berkumpul, ada rasa di mana hal-hal di bidang persepsinya tidak memproyeksikan mereka identitas independen sekuat yang mereka lakukan untuk kebanyakan dari kita. Tapi, Rodney menekankan, Anda tidak kehilangan kemampuan untuk mengidentifikasi sesuatu. “Kamu ingin bisa mengambil kacamata dan memakainya, dan—tidak mengira itu pensil,” katanya. “Kamu tidak kehilangan bentuk atau warna benda. Hanya saja jarak di antara mereka tidak lagi membagi.”

Saya bertanya, “Apakah Anda memiliki reaksi emosional yang kurang kuat terhadap berbagai hal daripada yang mungkin Anda miliki? Apakah Anda menginvestasikannya lebih sedikit dengan, semacam konten emosional?”

□ □ □

Dia menjawab, “Itu masuk akal, bukan—bahwa jika—hal-hal tidak sebesar yang Anda yakini, Anda reaksi terhadap hal-hal juga akan mendidih? Jadi itu terjadi. Kamu melihat, semua keadaan keseimbangan datang melalui kesadaran bahwa hal-hal tidak seperti yang kita pikirkan.”

Saya merasa dibenarkan, tetapi tidak sepenuhnya dibenarkan. Dalam satu arti, Rodney menguatkan teori saya. Dia mengatakan itu, ya, persepsi ketidakberbentukan atau kekosongan berkorelasi dengan a mengurangi reaksi afektif terhadap sesuatu. Tapi interpretasinya tentang korelasi ini tampak berbeda dari saya. Padahal aku sudah mengatakan bahwa pengaruh yang diredam mengarah pada persepsi tentang perception kekosongan, dia mengatakan bahwa sebaliknya: the persepsi kekosongan meredam pengaruhnya; setelah Anda melihat bahwa hal yang Anda terbiasa bereaksi keras tidak banyak “sesuatu” di tempat pertama, hanya masuk akal untuk bereaksi kurang kuat. Siapa di antara kita yang benar? Mungkin kita berdua. Atau setidaknya, mungkin perbedaan antara apa yang dia katakan dan apa yang saya mengatakan pada akhirnya tidak terlalu berarti.

Ingat, sebagai permulaan, ketika saya berbicara tentang keberadaan kita affect dibasahi, perasaan kita ditundukkan, saya tidak mengatakan itu *buruk* benda. Memang, saya sudah mencoba menunjukkan mengapa perasaan tertentu buruk panduan menuju kenyataan. Dan saya telah menyarankan, secara lebih luas, bahwa keseluruhan infrastruktur perasaan harus dilihat dengan cara tertentu kecurigaan, mengingat itu dibangun oleh seleksi alam, yang

tujuan utamanya bukan untuk menumbuhkan persepsi dan pemikiran yang jelas tetapi melainkan untuk menumbuhkan jenis persepsi dan pemikiran yang dimiliki mendapatkan gen menyebar di masa lalu. Jadi bagi saya untuk mengkaraktisasi Pengalaman Rodney sebagai peredam perasaan tentu saja tidak mengatakan bahwa itu tidak dapat memperjelas pandangannya tentang dunia. Dengan mengingat hal ini, mari kita lihat dua klaim utama yang dimiliki Rodney membuat: (□) Pemahaman akan ketidakberbentukan atau kekosongan adalah persepsi yang lebih benar tentang berbagai hal daripada pandangan biasa kita, dan (□)

□ □ □

perasaan yang biasanya kita alami sebagai reaksi terhadap hal-hal ini tidak tepat dalam terang kebenaran tentang mereka. klaim ini adalah konsisten dengan apa yang saya katakan. Rodney dan saya hanya tidak setuju atas mekanisme wawasan. Dia mengatakan — dan di sini dia mencerminkan posisi ortodoks dalam agama Buddha—bahwa kejernihan visi mengarah pada melemahnya perasaan. Saya mengatakan bahwa peredam perasaan mengarah pada kejelasan visi. Memang, saya hampir pergi sejauh ini mengatakan bahwa meredam perasaan *adalah* kejernihan penglihatan, begitu halus adalah afek yang terkait dengan persepsi—khususnya, dengan persepsi esensi [↔](#)

Perasaan dan Cerita

Ada satu hal lain yang esensi tampaknya terjalin dengan: cerita. Cerita kami diberitahu tentang hal-hal, dan cerita kita memberi tahu diri kita tentang berbagai hal, memengaruhi perasaan kita tentang itu hal-hal dan, mungkin, dengan demikian membentuk esensi yang kita rasakan mereka. Jika cerita di balik pita pengukur adalah milik JFK, yang menyiratkan perasaan yang berbeda—dan esensi yang berbeda—daripada cerita bahwa pita pengukur milik tukang ledeng. Jika kita memikirkan diri kita sebagai memiliki pernikahan yang sukses dan indah, berkembang anak-anak, maka pemandangan rumah kita mungkin memberikan lebih banyak getaran positif daripada jika kita menganggap diri kita terperangkap dalam pernikahan yang menindas yang telah melahirkan anak-anak yang tidak pernah berhasil. Dan seterusnya. Ini adalah tema utama Bloom: bahwa cerita yang kami ceritakan hal-hal, dan dengan demikian keyakinan yang kita miliki tentang sejarah mereka dan mereka alam, membentuk pengalaman kita tentang mereka, dan dengan demikian perasaan kita tentang mereka esensi. Salah satu contoh favoritnya adalah studi yang melibatkan anggur penikmat. Empat puluh dari mereka dianggap sebagai Bordeaux dengan premium label (kelas *grand cru*) layak diminum, tetapi hanya dua belas yang diberikan kehormatan itu di Bordeaux yang diberi label sebagai anggur meja belaka (*vin de*

□ □ □

meja). Anda mungkin sudah menebak intinya: dua jenis botol berisi satu jenis anggur.

Anggur adalah contoh yang sangat jelas tentang bagaimana cerita memberi tahu kami kesenangan ("□ at adalah tahun yang sangat baik"), tetapi Bloom berpikir bahwa, jika Anda melihat cukup dekat, setiap kesenangan memiliki cerita konsekuensial di belakangnya. Dia pernah berkata kepada saya, "tidak ada yang sederhana kesenangan. Tidak ada kesenangan yang tidak ternoda oleh keyakinan Anda tentang apa yang membuat Anda senang." Dia menggunakan makanan sebagai contoh: "Jika Anda memberi saya sesuatu dan saya mencicipinya, sebagian dari pengetahuan saya adalah bahwa itu diberikan kepada saya oleh seseorang yang saya percayai, dan Saya akan merasakannya secara berbeda daripada jika saya menemukannya di lantai, atau jika saya membayar seribu dolar untuk itu. Atau mengambil lukisan. Memang benar kamu bisa melihat lukisan dan tidak tahu siapa yang melukisnya ... dan hanya menghargai itu sebagian besar didasarkan pada apa yang tampak seperti. Pada waktu bersamaan, Anda tahu itu lukisan." Dengan kata lain, dia melanjutkan, "itu bukan kejadian alami cat berceceran di dinding... Seseorang membuatnya pada suatu waktu untuk dipajang, dan itu mewarnai banyak hal." Begitu juga, katanya, dengan "sensasi paling sederhana: orgasme, minum air saat Anda haus, peregangan, apa saja. Itu selalu di bawah semacam deskripsi. Itu selalu dilihat sebagai contoh dari beberapa semacam kategori." Selalu, dengan kata lain, tersirat cerita.

Fakta bahwa kesenangan dibentuk oleh rasa esensi kita, dan jadi dengan cerita yang kita ceritakan dan keyakinan yang kita pegang, menyarankan untuk Mekarlah bahwa kesenangan kita, dalam arti tertentu, lebih dalam daripada kita mungkin menyadari. "Selalu ada kedalaman untuk kesenangan," tulisnya. Tapi Anda bisa melihatnya sebaliknya. Mengingat bahwa kami pengalaman sebotol anggur dapat dipengaruhi oleh menampar palsu label di atasnya, Anda mungkin mengatakan bahwa, sebenarnya, ada *kedangkalan* untuk kesenangan kita, dan kesenangan yang lebih dalam akan datang jika kita bisa entah bagaimana mencicipi anggur itu sendiri, tidak terbebani oleh keyakinan tentangnya

□ □ □

yang mungkin atau mungkin tidak benar. at lebih dekat dengan pandangan Buddhis dari masalah ini.

Pria Tanpa Cerita

Sebagai Pameran A, saya memberi Anda pengalaman mencicipi anggur Gary wine weber. Weber adalah pria yang kompak, energik, berambut perak yang telah, selama beberapa dekade, mencatat ribuan dan ribuan jam dari praktik meditasi. Dengan akun Weber, semua pekerjaan ini memiliki membawanya ke titik di mana kesadarannya sehari-hari sangat berbeda dari dulu, dan tentu saja berbeda dari, katakanlah, milikku. Dia mengatakan pengalamannya melibatkan sangat sedikit dalam cara self-pemikiran referensial yang mendominasi kesadaran sebagian besar kami: Mengapa saya mengatakan hal bodoh kemarin? Bagaimana saya bisa mengesankan? orang-orang ini besok? Tidak sabar untuk makan cokelat itu! Dan begitu seterusnya. Dia menyebut ini "penuh secara emosional, saya-saya-pikiran saya." Kita harus menerima kata-kata Weber tentang bagaimana rasanya menjadi dia, tetapi klaimnya telah mencapai keadaan kesadaran yang langka

memang memiliki semacam pembuktian. Dia berpartisipasi dalam tengara studi pemindaian otak di Yale Medical School yang melibatkan sejumlah dari para mediator yang sangat berprestasi, bahkan yang terkenal. Ini studinya Saya menyinggung di bab , yang menemukan mode default jaringan menjadi tenang selama meditasi mendalam. Tapi di Weber's kasus, penelitian menemukan sesuatu yang berbeda: mode default-nya jaringan tenang—sangat, sangat sunyi—sejak awal, sebelum dia bahkan mencoba bermeditasi.

Meskipun saya menggunakan Weber untuk mengilustrasikan gagasan Buddhis tentang kekosongan, saya harus mengakui bahwa dia dalam beberapa hal tidak sehat cocok untuk tujuan itu. Dia belajar secara ekstensif di Zen tradisi Buddhis, tetapi dia juga telah belajar, dan dipengaruhi oleh, tradisi Hindu. Dan ada bagian dari agama Buddha he tolak—yang paling penting, untuk tujuan kita, adalah

□ □ □

istilah *kekosongan* . Dia menganggap istilah itu, paling banter, menyesatkan. Dia mengatakan dia tidak pernah mengenal siapa pun yang mencapai kontemplatif yang hebat kedalaman dan melaporkan, "Oh, itu kekosongan besar." Pengalamannya sendiri tentang dunia ini terlalu kaya untuk hanya menyebutnya kosong tanpa kualifikasi. "Saya telah menggunakan kata-kata seperti *kepenuhan kosong* atau *kekosongan penuh* ," katanya. Tapi apa pun yang Anda ingin sebut pengalaman Weber tentang dunia, kedengarannya sangat mirip dengan apa yang dijelaskan Rodney Smith: a dunia di mana hal-hal tidak memiliki esensi khas yang ditetapkan mereka terpisah tajam satu sama lain. Meskipun Weber, seperti Smith, tentu saja bisa membedakan antara kursi dan meja dan a lampu, dan merespons masing-masing dengan tepat, item ini tidak memproyeksikan identitas independen sekuat dulu; ada kontinuitas untuk hal-hal. "□ Tidak ada perbedaan antara mereka dan latar belakang mereka," kata Weber. "Mereka semua adalah satu hal." Dia kadang-kadang menggambarkan "barang" yang tampaknya mereka buat sebagai jenis energi, tetapi "tidak ada perbedaan dalam energi atau bagaimana perasaanmu tentang mereka."

Saya pernah mencoba membuat Weber menguraikan sifat kenikmatan yang didapatnya dari dunia dan perbedaannya dengan dunia kenikmatan yang saya dapatkan dari dunia. Saya berkata, "Jadi maksud Anda, saya mengumpulkan, bahwa ada semacam kesenangan yang dapat Anda peroleh melalui indra Anda yang bukan merupakan keterlibatan emosional dari masalah jenis."

"Itu benar," katanya. Tapi dia buru-buru menambahkan, "Kamu belum kehilangan ujung saraf Anda Teh hijau masih terasa seperti teh hijau, merah anggur masih terasa seperti anggur merah. Anda tidak kehilangan itu. Apa yang Anda kehilangan? adalah kelanjutan dari sensasi itu: adalah gelas yang *fantastis fantastis* anggur—ini adalah tahun yang luar biasa."

Tapi, saya tunjukkan, beberapa orang akan mengatakan itu jika Anda tidak melakukannya setidaknya anggap itu segelas anggur yang *enak* — jika Anda bahkan tidak mendapatkannya cukup terlibat secara emosional untuk *menyukai* anggur — maka tidak ada banyak gunanya dalam hidup.

□ □ □

Dia menjawab, "Tapi itu persepsi yang jauh lebih bersih. Jika saya mencicipi segelas anggur dan saya mencoba membuat beberapa restoran terkesan impress kritikus atau teman yang merupakan penggemar anggur yang hebat, maka saya mungkin memilikinya sebuah cerita berjalan, saya mungkin memiliki harapan tentang bagaimana anggur ini seharusnya menjadi dan bagaimana saya harus mengharapkannya untuk mencicipi, dan itu benar-benar menghalangi saya jelas, persepsi sederhana.... Jadi dengan mengeluarkan pemikiran ini dari cara, pemikiran emosional ini menyingkir, saya memiliki jauh lebih tinggi kemungkinan langsung merasakan apa pun sensasinya."

Anehnya, aku agak tahu apa yang dia maksud. Ketika saya sudah on retreat meditasi, duduk di ruang makan, menikmati makanan, saya sudah terkadang begitu tenggelam dalam rasa dan tekstur sehingga saya tidak benar-benar sadar akan *apa yang* saya makan — buah apa, apa sayur, apa saja. Saya tidak ingat cerita apa pun, bahkan yang paling dasar indera, menyertai sensasi. Yang saya ingat adalah sensasi perasaan yang sangat baik.

Terkadang saya berpikir ada dua cara berbeda yang "esensi" dapat menghambat persepsi yang jelas. Dalam satu kasus—"gelas fantastis wine"—rasa esensinya kuat dan membangkitkan perasaan bahwa tidak akan menjadi bagian dari versi pengalaman yang "tidak penting". Tapi terkadang rasa esensinya lemah — sangat lemah sehingga cenderung menjauhkan Anda dari pengalaman sama sekali. Saat aku aktif mundur dan aku tenggelam dalam tekstur kulit pohon, mungkin itu karena saya tidak memiliki perasaan esensi-pohon yang biasa saya—a merasa sangat tidak memiliki kekuatan sehingga pada dasarnya mengatakan, "Ini hanya yang lain pohon, sehingga Anda dapat berjalan melewatinya dan beralih ke sesuatu yang lebih penting." Melalui rasa esensi kita, kita memberi label sesuatu, dan salah satu penggunaan label adalah untuk menyimpan sesuatu sehingga Anda tidak perlu menghabiskan waktu untuk mereka.

Mungkin alasan bayi begitu tenggelam dalam bentuk dan tekstur karena mereka belum mengembangkan sistem pengarsipannya, rasa esensi mereka. Dengan kata lain, mereka belum "tahu" apa "hal-hal" di sekitar mereka, jadi dunia adalah negeri ajaib

□ □ □

dari eksplorasi. Dan mungkin ini membantu menjelaskan bagaimana Weber bisa katakan bahwa "kekosongan" sebenarnya "penuh": terkadang tidak melihat esensi memungkinkan Anda ditarik ke dalam kekayaan hal. Cara lain untuk mengatakannya adalah dengan mengatakan bahwa dalam beberapa kasus cerita yang dibangkitkan oleh esensi adalah cerita yang meminimalkan: ' *hanya* sebatang pohon atau *hanya*' sepotong seledri. Tetapi dalam kasus lain—gelas anggur yang fantastis, pita pengukur milik JFK—ceritanya menguatkan

cerita, begitu keras sehingga menguasai pengalaman intrinsik. Mungkin esensi dapat menjadi label yang mencegah pengalaman sama sekali, atau label yang mendorong pengalaman tetapi dalam beberapa hal mendistorsinya. Bagaimanapun, Weber itu sama dengan memiliki emosi yang kuat reaksi terhadap sesuatu dengan memiliki "cerita" tentang hal itu masuk akal bagi saya, dan begitu juga gagasan bahwa membuang cerita dan emosi akan cenderung meninggalkan hal-hal dengan esensi yang kurang khas daripada yang mereka proyeksikan. Tapi apakah ini benar-benar mungkin—melucuti cerita, latar belakang pengetahuan, di belakang Anda pengalaman sensoris? Dan, jika demikian, apa yang terjadi di otak ketika yang terjadi?

Cerita dan Pemindaian Otak

Kemungkinan jawaban untuk pertanyaan kedua datang dari percobaan yang melibatkan anggur dan pemindaian otak. e eksperimen memberi orang beberapa jenis anggur yang berbeda, diberi label dengan beberapa harga yang berbeda. Tapi dua pilihan, botol dan botol, sebenarnya adalah anggur yang sama. Orang-orang lebih menyukai versi. Tidak ada kejutan di sana. Apa menarik adalah apa yang dilakukan otak mereka saat mereka membuat ini evaluasi. Ketika mereka minum anggur dari botol, ada lebih banyak aktivitas di korteks orbitofrontal medial—mOFC—daripada ketika mereka minum anggur yang sama dengan label. e mOFC adalah bagian dari otak yang aktivitasnya berkorelasi dengan

□ □ □

berbagai jenis kesenangan—bukan hanya rasa, tetapi juga aroma dan musik. Eksperimen ini menunjukkan bahwa itu juga merupakan bagian dari otak yang dipengaruhi oleh cerita yang telah Anda ceritakan tentang kesenangan Anda perasaan dan prasangka yang diberikan cerita ini kepada Anda. e cerita membuat bagian otak ini lebih bersemangat daripada cerita. Tapi ada juga bagian otak yang berperan dalam kesenangan dan *tidak* terpengaruh oleh label harga anggur. "Penting," tulis para peneliti, "kami tidak menemukan bukti untuk efek dari harga di ... area rasa utama seperti korteks insula, the nukleus medial ventroposterior talamus, atau inti parabrachial pons." Sebuah "interpretasi alami," mereka lanjutan, adalah bahwa mOFC — bagian otak yang berubah dalam menanggapi label harga—di sinilah "kognitif top-down" proses yang mengkodekan harapan rasa terintegrasi dengan komponen sensorik dari bawah ke atas dari anggur." Dengan kata lain, mOFC tampaknya menjadi tempat cerita, dan karenanya harapan, bercampur dengan data sensorik mentah untuk memodulasi apa yang disebut para peneliti "pengalaman hedonis rasa." Anda mungkin bertanya apakah minum anggur benar-benar layak untuk semua penelitian ini. Apa bedanya jika, seperti yang disarankan Weber, bebas cerita? konsumsi anggur adalah pengalaman yang lebih murni, bahkan lebih menyenangkan daripada jenis minuman yang lebih umum? Kebanyakan peminum anggur mogok saya sangat senang dengan rasa anggur mereka, betapapun saratnya mungkin dengan narasi yang meragukan. Bukannya kekurangan anggur-minum adalah krisis global yang menjulang. Tetapi implikasi dari semua ini melampaui anggur. Kami adalah mengeksplorasi kapasitas otak untuk menciptakan ilusi. khusus eksperimen mempelajari ilusi spesifik bahwa rasa intrinsik dari intrinsic sebuah minuman tergantung pada cerita yang telah ditempelkan padanya. Tapi itu hanya satu contoh dari ilusi yang lebih umum: bahwa that "esensi" yang kita rasakan dalam hal-hal yang benar-benar ada, bahwa mereka menghuni hal-hal yang kita rasakan, padahal sebenarnya itu adalah konstruksi dari kita

□ □ □

pikiran, tanpa korespondensi yang diperlukan dengan kenyataan. ings datang dengan cerita, dan cerita, apakah benar atau salah, membentuk bagaimana kita rasakan tentang hal-hal dan dengan demikian membentuk hal-hal itu sendiri, memberi mereka bentuk penuh yang kita rasakan. Dalam beberapa konteks, konstruksi mental esensi ini dapat menjadi cara, jauh lebih penting daripada apakah anggur terasa lebih enak dengan label dibandingkan dengan label. Salah satu konteks tersebut adalah ketika kami menghubungkan esensi bukan dengan pita pengukur atau rumah atau apa pun benda mati lainnya kecuali manusia lain. itu adalah topik bab berikutnya.

□ □ □

□ □

Dunia Tanpa Gulma

Beberapa hari dalam retreat meditasi pertama saya, saya mengambil a berjalan di hutan ketika saya bertemu musuh lama. Namanya adalah *Plantago mayor*, dan umumnya dikenal sebagai gulma pisang raja. Bertahun-tahun sebelumnya, ketika saya tinggal di Washington, DC, halaman rumput saya telah menderita oleh gulma ini, dan saya menghabiskan berjam-jam melawannya — sebagian besar dari mereka hanya menariknya keluar dari tanah, tetapi kadang-kadang saya mendapatkannya putus asa bahwa saya akan menggunakan pembunuh gulma. Saya suka berpikir bahwa saya bukan jenis orang yang akan mencurahkan banyak waktu untuk membenci bentuk-bentuk dedaunan, tetapi saya harus mengakui bahwa sikap saya terhadap tanaman ini adalah dalam beberapa hal salah satu permusuhan. Namun sekarang, pada retreat meditasi ini, saya terkejut—untuk yang pertama dari waktu ke waktu—oleh keindahan rumput liar. Mungkin aku harus meletakkan kata *gulma* dalam tanda kutip, karena melihat gulma itu indah adalah untuk pertanyaan apakah itu benar-benar harus disebut gulma. Dan itu adalah pertanyaan saya bertanya pada diri sendiri ketika saya berdiri di sana melihat mantan musuh saya. Mengapa makhluk berdaun hijau ini disebut gulma, sedangkan yang lainnya

hal-hal terdekat yang sesuai dengan deskripsi yang sama bukan? Aku menatap hal-hal di dekatnya, dan kemudian di rumput liar, dan menemukan diriku sendiri tidak mampu menjawab pertanyaan. Sepertinya tidak ada tujuan kriteria visual yang membedakan gulma dari nonweeds.

Dalam retrospeksi, saya kira saya akan menyebut ini sikat dekat pertama saya dengan pengalaman kekosongan. Mungkin itu tidak sedramatis itu—dan tentu saja itu tidak meresap dan gigih — seperti pengalaman dijelaskan dalam bab sebelumnya oleh Rodney Smith dan Gary weber. Tapi itu memiliki karakteristik utama dari pengalaman mereka: the gulma memproyeksikan identitasnya kurang kuat daripada secara tradisional

□ □ □

memiliki. Meskipun secara visual terlihat seperti biasa, itu dalam beberapa hal kurang ditandai secara dramatis dari vegetasi di sekitarnya daripada sebelumnya. Sekarang tidak memiliki esensi gulma yang dimiliki sebelumnya membuatnya menonjol dari tanaman lain dan tampak lebih buruk dari yang terlihat.

Jadi esensi penting! Satu menit Anda melihat esensi tertentu dalam sesuatu dan Anda ingin membunuhnya, dan menit berikutnya esensi telah menghilang dan Anda tidak ingin membunuhnya.

Tentu saja, taruhannya tidak terlalu tinggi di sini. Sejauh yang saya tahu, rumput liar tidak mampu merasakan kesenangan atau rasa sakit, jadi mencabutnya dari tanah bukanlah pelanggaran moral yang serius. Tetap saja, dengan rumput liar—lebih banyak lagi daripada dengan lampu atau pensil atau kacamata—kita mendekati ranah psikologi moral, ranah penilaian tentang kebaikan dan buruk yang memiliki konsekuensi atas cara kita memperlakukan makhluk lain. Dan ketika makhluk-makhluk yang dimaksud adalah makhluk hidup—manusia, karena contoh—taruhannya bisa tinggi.

Taruhan moral ini adalah alasan utama saya menghabiskan begitu banyak waktu pada doktrin kekosongan. Akar dari cara kita memperlakukan orang, saya pikir, adalah esensi yang kita lihat mereka miliki. Jadi itu penting apakah persepsi esensi ini benar-benar benar atau apakah, seperti yang disarankan oleh doktrin kekosongan, mereka dalam beberapa hal ilusi.

Dari sudut pandang Darwinian, alasan orang mengaitkan esensi kepada orang lain adalah alasan yang sama mereka mengaitkan esensi terhadap hal-hal secara umum. Sesama manusia, tidak kurang dari makanan atau alat atau predator atau tempat berlindung, adalah bagian dari lingkungan di yang kami kembangkan. Jadi seleksi alam merancang kita untuk bereaksi mereka dengan cara tertentu, dan itu merekayasa reaksi itu dengan memberi kita perasaan terhadap mereka, dan perasaan itu memberi bentuk pada esensi yang kita rasakan di dalamnya. Tapi sesama manusia adalah bagian yang lebih rumit dari lingkungan kita daripada, katakanlah, tempat berlindung atau alat, dan itu adalah bagian yang sangat, sangat penting. Jadi berdiri untuk

□ □ □

alasan bahwa kita akan memiliki mesin mental khusus untuk mengukur orang dan kemudian menetapkan mereka esensi.

Mesin Essence-of-Person kami

Eksperimen psikologi sosial selama beberapa dekade telah menjelaskan bagaimana mesin itu bekerja. Sebagai permulaan, ia bekerja dengan cepat. Kami mulai mengukur orang saat pertama kali kita bertemu dengan mereka, dan dalam beberapa kasus kita dapat melakukan pekerjaan dengan baik berdasarkan sedikit bukti. Misalnya, jika Anda menunjukkan kepada orang-orang rekaman video pendek seseorang berbicara atau terlibat dalam interaksi sosial dan kemudian meminta mereka untuk menilai sesuatu tentang orang itu—profesionalnya kompetensi, misalnya, atau statusnya — penilaiannya cocok cukup baik dengan pengukuran yang lebih objektif. itu benar bahkan ketika tidak ada audio, sehingga semua isyarat bersifat nonverbal. Dan penilaian yang diberikan setelah tiga puluh detik hampir sama mungkin akurat sebagai penilaian yang diberikan setelah lima menit.

Dua psikolog Harvard melakukan meta-analisis lusinan studi "irisasi tipis" ini dan menyimpulkan bahwa, setelah pengamatan yang sangat singkat, "beberapa esensi dasar yang stabil diambil diputuskan oleh hakim." Dengan "hakim", tentu saja, mereka berarti orang-orang di eksperimen yang melakukan pengamatan, tetapi mereka mungkin juga memiliki—telah berbicara tentang kita semua; menilai adalah apa yang kita dirancang untuk dilakukan. Penilaian kami dapat didasarkan pada bukti yang mungkin tampak menggelikan dangkal. Misalnya, orang yang dianggap menarik lebih cenderung dinilai sebagai kompeten. Tapi ini membuat jenis tertentu merasakan; orang yang menarik tampaknya lebih mudah mendapatkan jalan mereka secara sosial, dan mampu menarik tuas sosial bisa menjadi besar bagian dari kompetensi.

Ketika datang untuk membuat penilaian *moral*, kami tidak menempatkan begitu banyak stok dalam penampilan. Orang yang menarik tidak lebih mungkin untuk likely dinilai memiliki integritas atau perhatian daripada

□ □ □

orang yang tidak menarik. juga masuk akal, karena tidak ada alasan berpikir mereka *adalah* lebih perhatian atau teliti. Namun, satu hal penilaian tentang serat moral memiliki kesamaan dengan penilaian tentang kompetensi dan status adalah yang sering kita buat mereka atas dasar satu titik data. cukup beragam eksperimen menunjukkan ini, tidak ada gunanya berlari keluar: adil merefleksikan perilaku Anda sendiri. Jika Anda melihat seseorang berhenti untuk membantu seseorang yang terbaring terluka di trotoar, bukankah begitu, "Oh, apa orang yang baik?" Jika Anda melihat seseorang berjalan dengan cepat melewati seseorang terbaring terluka di trotoar, tidakkah Anda berpikir, "Oh, apa orang yang tidak terlalu baik?" Saya tahu apa yang Anda pikirkan: Tetapi orang-orang yang berhenti untuk membantu membutuhkan *itu* baik. Dan orang-orang yang berjalan cepat melewati mereka *tidak*

bagus.

Sebenarnya, Anda salah! Sebuah studi terkenal yang diterbitkan di menunjukkan sebanyak. Studi dilakukan oleh dua Princeton Psikolog universitas, dan itu melibatkan, sebagai permulaan, pengaturan kesempatan bagi orang-orang untuk menjadi Orang Samaria yang Baik, untuk membantu a asing yang membutuhkan. Berikut adalah bagaimana para psikolog menggambarkannya adegan yang mereka buat: “Ketika subjek melewati gang, korban duduk terkulai di ambang pintu, kepala tertunduk, mata tertutup, tidak bergerak. Saat subjek berlalu, korban batuk dua kali dan mengerang, menundukkan kepalanya.” Beberapa subjek eksperimen berhenti untuk membantu, dan beberapa tidak. Jika Anda telah menonton semua ini, Anda mungkin akan melihatnya melihat esensi-orang-baik-pada yang pertama dan esensi-dari-buruk-orang di yang terakhir. Tapi sebenarnya ada penjelasan yang berbeda untuk mengapa beberapa membantu dan beberapa tidak. Subyek percobaan adalah siswa di Princeton Seminari eologi. Mereka telah diberitahu bahwa mereka harus pergi memberi pembicaraan singkat dan diadakan di gedung terdekat. Beberapa telah diberitahu mereka terlambat untuk berbicara, sementara yang lain diberitahu bahwa mereka punya waktu

□ □ □

untuk menyisihkan. Dari kelompok sebelumnya, persen berhenti untuk membantu, dan dari kelompok terakhir, persen berhenti. Jadi melihat esensi-dari-baik-orang dalam persen itu paling-paling menyedihkan; itu akan lebih akurat untuk melihat esensi-dari-tidak-sedang-terburu-buru. Selain dari tingkat ketergesaan, hanya ada satu lainnya variabel yang dimanipulasi oleh eksperimen. Setengah dari mata pelajaran, sebelum menuju untuk memberikan ceramah mereka, disuruh membaca Alkitab kisah Orang Samaria yang Baik Hati dan kemudian memberikan ceramah mereka tentang itu. e separuh lainnya membaca bagian yang tidak terkait dengan altruisme. Ternyata itu bahkan merenungkan Orang Samaria yang Baik hati tidak meningkatkan kemungkinan menjadi orang Samaria yang Baik. Eksperimen ini cocok dengan tubuh besar psikologis literatur tentang sesuatu yang disebut "atribusi fundamental" kesalahan. □ e kata *atribusi* mengacu pada kecenderungan untuk menjelaskan perilaku orang baik dalam hal faktor "disposisional"—dalam dengan kata lain, jenis orang mereka—atau faktor "situasi", seperti apakah mereka kebetulan terlambat untuk berbicara. *kesalahan* kata mengacu pada fakta bahwa atribusi ini sering salah, bahwa kita cenderung meremehkan peran situasi dan melebih-lebihkan peran disposisi. Dengan kata lain, kami bias mendukung esensi. Istilah *kesalahan atribusi mendasar* diciptakan di oleh psikolog Lee D. Ross, dan implikasinya dapat disorientasi. Misalnya, memikirkan penjahat dan pendeta sebagai dua *jenis* orang yang berbeda secara fundamental. Tapi Ross dan rekan psikolog Richard Nisbett telah menyarankan bahwa kita memikirkan kembali intuisi ini. Seperti yang mereka katakan: “Ulama dan penjahat jarang menghadapi tantangan situasional yang identik atau setara. Sebaliknya, mereka menempatkan diri mereka sendiri, dan ditempatkan oleh orang lain, di situasi yang berbeda justru dalam cara yang mendorong pendeta untuk melihat, bertindak, merasa, dan berpikir agak konsisten seperti pendeta dan itu mendorong penjahat untuk terlihat, bertindak, merasa, dan berpikir seperti penjahat.”

□ □ □

Filsuf Gilbert Harman, setelah meninjau literatur tentang kesalahan atribusi mendasar, menimbulkan pertanyaan tentang keberadaan sifat-sifat karakter seperti kejujuran, kebajikan, dan keramahan. “Karena itu mungkin untuk menjelaskan kepercayaan biasa pada sifat-sifat karakter yang berasal dari tertentu ilusi,” tulisnya, “kita harus menyimpulkan bahwa tidak ada empiris dasar bagi keberadaan sifat-sifat karakter.” Ini mungkin terdengar seperti pandangan yang ekstrem, dan tentu saja banyak sarjana menafsirkan literatur tentang kesalahan atribusi kurang secara dramatis. Kebanyakan psikolog yang mempelajari hal-hal ini akan memberi tahu Anda bahwa beberapa ciri kepribadian, pada rata-rata orang, cukup stabil dari waktu ke waktu. Tetap saja, tidak ada keraguan bahwa atribusi kami dari esensi moral untuk orang-melihat mereka sebagai baik, jahat, ramah, tidak ramah—melampaui bukti yang sebenarnya. aku punya lebih dari sekali melihat seseorang di depan umum berperilaku begitu kasar atau ugal-ugalan sehingga saya langsung melihatnya sebagai—dan *merasakannya* sebagai—buruk. Dan saya memiliki lebih dari sekali, ketika di bawah tekanan besar, berperilaku sama kasar dan tidak pengertian. Namun saya tidak mempertimbangkan diri saya buruk—setidaknya, *pada dasarnya* tidak buruk—bahkan pada refleksi selanjutnya. Salah satu alasan saya membiarkan diri saya lolos adalah karena saya mengerti itu stres menyebabkan perilaku buruk saya; bukan “aku yang sebenarnya” yang melakukannya hal yang buruk. Tetapi dengan orang lain, saya cenderung tidak memikirkannya kemungkinan. Inilah kesalahan atribusi mendasar: I atribut perilaku mereka untuk disposisi, bukan situasi; saya menemukan keburukan di dalamnya, bukan pada faktor lingkungan. Mengapa pikiran manusia dirancang untuk mengabaikan atau mengecilkan faktor situasional ketika menilai orang? Nah, untuk permulaan, ingatlah bahwa seleksi alam tidak merancang manusia pikiran untuk mengukur orang *secara akurat*. Itu merancang pikiran manusia untuk mengukur orang dengan cara yang akan mengarah pada interaksi yang menguntungkan gen manusia yang melakukan pengukuran.

□ □ □

Pertimbangkan apa, untuk uang saya, adalah salah satu yang lebih konyol jenis argumen yang dimiliki orang. Biasanya dimulai dengan pernyataan “Dia orang yang sangat baik” atau “Dia pria yang baik.” en

seseorang akan memohon untuk berbeda: “Tidak, dia tidak begitu baik” atau “Tidak, dia sebenarnya orang jahat.” Argumen ini bisa berlangsung selamanya tanpa salah satu pihak berkata, “Yah, mungkin dia baik padaku tapi tidak baik untuk Anda” atau “Mungkin dia baik dalam konteks di mana saya cenderung temui dia dan buruk dalam konteks di mana Anda bertemu dia.”

Dari sudut pandang seleksi alam, tidak ada alasan untuk orang untuk memberi banyak bobot pada kemungkinan seperti itu — kemungkinan bahwa kebaikan dan kebaikan sebagian besar bersifat situasional, bukan disposisional, sifat. Bagaimanapun, model esensi — kepercayaan bahwa setiap orang memiliki umumnya baik atau umumnya buruk disposisi—bekerja dengan cukup baik. Jika seseorang secara konsisten baik untuk Anda, masuk akal untuk menjalin hubungan timbal balik kebaikan—dengan kata lain, persahabatan. Dan keyakinan bahwa orang pada dasarnya baik melakukan pekerjaan yang baik untuk menarik Anda ke dalamnya persahabatan.

Terlebih lagi, keyakinan ini akan memudahkan Anda untuk berkeliling *mengatakan* bahwa orang ini baik — yang berguna, karena berbicara sangat dari seorang teman adalah bagian dari altruisme timbal balik yang merupakan persahabatan. Melihat esensi kebaikan pada teman Anda memungkinkan Anda melepaskan bagian dari kesepakatan ini dengan mudah. Ini membebaskan Anda dari kesadaran yang mengganggu bahwa, untuk semua yang Anda tahu, saat Anda tidak ada, teman-teman Anda menghabiskan waktu mereka dengan memperlakukan orang tua. Jika, di sisi lain, seseorang secara konsisten jahat kepada Anda, maka melihat esensi-buruk dalam dirinya itulah yang mengarah pada optimalisasi diri. Perilaku melayani di pihak Anda. Anda tidak hanya akan menghindari melakukan bantuan yang mungkin tidak akan dibalas; kamu akan pergi sekitar mengatakan, dengan keyakinan, bahwa dia adalah orang jahat. Dan itu masuk akal untuk mengatakan bahwa musuhmu adalah orang jahat, karena

□ □ □

semakin banyak yang dapat Anda lakukan untuk melemahkan status mereka, semakin sedikit mereka akan masuk posisi untuk menyakitimu.

Sebenarnya, di dunia modern, ini mungkin tidak seperti itu strategi yang efektif. Tetapi dalam masyarakat pemburu-pengumpul kecil di mana manusia berevolusi, terus-menerus menjelek-jelekkan orang memang memiliki efek yang cukup besar pada status sosial mereka. Saya t juga akan berfungsi sebagai peringatan bagi orang lain untuk tidak melanggar sisi buruk.

Untuk meringkas, ada satu variabel situasional yang selalu membiarkan evaluasi kita terhadap orang: setiap kali kita melihat mereka melakukannya sesuatu, mereka melakukannya di hadapan kita, dan untuk semua yang kita tahu mereka berperilaku berbeda di sekitar atau terhadap orang lain. Tetapi masuk akal — dengan cara yang mementingkan diri sendiri — bagi kita untuk mengabaikan variabel ini dan mengaitkan perilaku yang kita lihat dengan disposisi mereka. dengan cara kita akan melihat mereka memiliki esensi—baik atau buruk—yaitu—paling dalam minat kita untuk melihat mereka memiliki. Nyaman, kami teman dan sekutu akan memiliki esensi kebaikan, dan saingan kita dan musuh akan memiliki esensi-of-buruk.

Mesin Pelestarian Esensi Kami

Tetapi bagaimana jika kenyataan mengganggu ilusi yang nyaman ini? Apa jika kita kebetulan melihat atau mendengar musuh melakukan sesuatu yang baik? Dan bagaimana jika kita melihat atau mendengar seorang teman melakukan sesuatu yang buruk? Bukankah ini mengancam untuk menguapkan esensi yang telah kita lihat mereka?

Ya, itu memang menimbulkan ancaman itu. Tapi otak kita sangat pandai menangkis ancaman! Faktanya, otak kita tampaknya memiliki mekanisme dirancang untuk menghadapi ancaman khusus ini. Anda mungkin menyebutnya mekanisme pengawetan esensi.

Ternyata kesalahan atribusi mendasar — the kecenderungan untuk melebih-lebihkan peran disposisi dan

□ □ □

meremehkan peran situasi — tidak sesederhana psikolog awalnya berpikir. Terkadang kita sebenarnya mengecilkan peran disposisi dan memperkuat peran situasi. Ada dua jenis kasus di mana kita cenderung melakukan ini: (□) jika musuh atau saingan melakukan sesuatu yang baik, kami cenderung mengaitkannya dengan keadaan — dia hanya memberikan uang kepada pengemis untuk mengesankan seorang wanita yang kebetulan berdiri di sana; (□) jika teman dekat atau sekutu melakukan sesuatu yang buruk, maka di sini juga keadaan cenderung tampak besar — dia berteriak pada seorang pengemis yang meminta uang karena dia stres karena pekerjaannya. Fleksibilitas interpretif tidak hanya membentuk kehidupan pribadi kita tapi hubungan internasional. ilmuwan sosial Herbert C. Kelman telah mencatat bagaimana hal itu membuat musuh tetap berada di daftar musuh: “Atribusi mekanisme ... mempromosikan konfirmasi musuh asli gambar. Tindakan bermusuhan oleh musuh dikaitkan disposisional, dan dengan demikian memberikan bukti lebih lanjut dari musuh secara inheren agresif, karakter keras kepala. Tindakan damai dijelaskan sebagai reaksi terhadap kekuatan situasional — sebagai taktis manuver, respons terhadap tekanan eksternal, atau sementara penyesuaian terhadap posisi kelemahan—dan karena itu tidak memerlukan revisi dari gambar aslinya. Ini membantu menjelaskan mengapa, ketika perang pendekatan, orang-orang yang menyambut mereka melakukan yang terbaik untuk menjelakkan pemimpin negara yang ingin mereka perangi. Dalam menjalankan-hingga salah satu dari dua perang Amerika dengan Irak, (saat itu) hawkish Majalah Amerika *e New Republic* memasang gambar Irak Presiden Saddam Hussein di sampulnya dengan satu hiasan: kumisnya dipotong sehingga terlihat seperti milik Hitler. Tidak terlalu halus, tetapi efektif—karena begitu seseorang ditempatkan dengan kuat kotak musuh, mekanisme atribusi kami membuat melarikan diri dari kotak sangat keras. Jika, misalnya, seseorang seperti Hussein memungkinkan inspektur internasional ke negaranya untuk mencari senjata

□ □ □

—itu pasti tipuan. Dia pasti menyembunyikan senjata-senjata itu pemusnah massal di suatu tempat. Bagaimanapun, Hussein memiliki esensi-of-buruk, jika tidak esensi-dari-kejahatan!

Dan, yang pasti, Hussein *telah* melakukan hal-hal yang mengerikan. Tapi gagal untuk berpikir jernih tentang dia menyebabkan hal-hal yang lebih mengerikan: kematian lebih dari .□ □ □ orang yang tidak bersalah dalam Perang Irak dan akibat.

Perang menawarkan contoh yang baik tentang bagaimana esensi dapat menyebar dari satu tingkat ke tingkat lainnya. Anda memulai dengan gagasan bahwa suatu bangsa pemimpin pada dasarnya buruk. Dari sini Anda beralih ke gagasan bahwa seluruh bangsa—bangsa Irak atau Jerman atau Jepang—adalah milikmu musuh. Ini kemudian diterjemahkan ke dalam gagasan bahwa semua prajurit negara itu—atau bahkan semua *orang* di negara itu—adalah dasarnya buruk. Dan jika orang jahat, itu berarti Anda bisa membunuh mereka tanpa merasakan sengatan hati nurani. Amerika Serikat menjatuhkan bom atom di dua kota Jepang — kota, bukan pangkalan militer—dan hampir tidak ada protes dari orang Amerika. Untungnya, kebanyakan dari kita belum terhanyut dalam psikologi kesukuan dengan konsekuensi mematikan seperti itu. Tapi contoh yang kurang berbobot dari ini psikologi yang mengubah persepsi dan kalkulus moral kita adalah umum. Sebuah contoh yang sangat jitu terjadi di , hanya a km sebelah timur dari Princeton ecological Seminary, situs itu Percobaan orang Samaria yang baik.

Esensi Oposisi

Tempatnya adalah Stadion Palmer, dan acaranya adalah pertandingan sepak bola antara Princeton dan Dartmouth. sudah kembali pada hari-hari ketika sepak bola Ivy League adalah sepak bola kelas dunia. e minggu sebelum pertandingan, tailback Princeton yang serba Amerika, Dick Kazmeier, pernah muncul di sampul majalah *Time* .

□ □ □

Permainan itu kasar dan, menurut beberapa akun, kotor. Kazmeier hidungnya patah di kuartir kedua, dan di kuartir ketiga seperempat pemain Dartmouth meninggalkan pertandingan dengan kaki patah. Dua profesor psikologi, Hadley Cantril dari Princeton dan Albert Hastorf dari Dartmouth, kemudian menulis, “Amarah berkobar baik selama dan setelah pertandingan.... Tuduhan segera mulai terbang.” Hastorf dan Cantril mengubah kesempatan itu menjadi studi psikologi kesukuan. ey menunjukkan film-film permainan kepada siswa Princeton dan Dartmouth siswa dan menemukan perbedaan perspektif yang tajam. Sebagai contoh, sementara siswa Princeton, rata-rata, melihat Dartmouth melakukan .□ pelanggaran aturan, siswa Dartmouth, rata-rata, melihat .□ pelanggaran Dartmouth. Temuan ini mungkin tidak mengejutkan Anda; bahwa afiliasi suku dapat membelokkan persepsi adalah pengetahuan umum. Tapi penelitian ini mengambil contoh dunia nyata dari bias ini dan membawanya dari ranah anekdot ke ranah data. begitulah menjadi klasik.

Apa yang kurang terkenal dari studi yang terkenal kuantifikasi bias adalah bahwa penulis mengajukan pertanyaan tentang apakah *bias* benar-benar kata yang tepat. Ketika kita memikirkan bias kognitif, kami memikirkan distorsi dari apa yang sebaliknya menjadi pandangan yang jelas tentang hal yang dirasakan. Tapi itu mengandaikan bahwa ada *adalah* hal yang dirasakan. Hastorf dan Cantril menulis, “Itu adalah tidak akurat dan menyesatkan untuk mengatakan bahwa orang yang berbeda memiliki 'sikap' yang berbeda mengenai 'hal' yang sama. ... data di sini menunjukkan bahwa tidak ada 'hal' seperti 'permainan' yang ada 'di luar sana' dalam haknya sendiri yang hanya 'diamati' oleh orang-orang. 'permainan' 'ada' untuk seseorang dan dialami olehnya hanya sejauh tertentu kejadian memiliki arti penting dalam hal tujuannya. Dari semua kejadian yang terjadi di lingkungan, seseorang memilih mereka yang memiliki arti penting baginya dari miliknya sendiri posisi egosentris dalam matriks total.

□ □ □

Hastorf dan Cantril tidak membicarakan film *e Matriks* , tentu saja. Tapi, seperti filmnya, mereka menimbulkan keraguan tentang seberapa nyata "kenyataan" itu — tentang apakah masuk akal untuk berbicara tentang "hal" yang ada di luar sana, terlepas dari pikiran yang minds hamil mereka. ey menulis, “Untuk 'hal' itu tidak sama untuk orang yang berbeda apakah 'benda' itu adalah permainan sepak bola, a kandidat presiden, Komunisme, atau bayam.” Semua ini mengingatkan saya pada percakapan yang saya lakukan dengan Leda Cosmides, yang kita temui di bab dan yang melakukan banyak hal mengembangkan pandangan modular dari pikiran. Sebenarnya, dia tidak lagi menyebutnya tampilan modular. Jangka □ *emodul* , katanya, telah datang disalahpahami, sebagian karena beberapa kesalahpahaman tentang hal itu yang saya coba hilangkan di bab belum banyak terhalau. Dia sekarang menggunakan terminologi lain, seperti more tepat, jika jauh kurang elegan, "khusus domain" mekanisme psikologis.”

Leda dan saya sedang mendiskusikan hubungan antara ini modul dan berbagai bias yang menimpa ketakutan manusia di dunia. Sebelumnya dalam percakapan saya telah berbicara tentang bagaimana pandangan kita tentang dunia dapat diwarnai oleh modul apa pun mendominasi kesadaran kita saat ini. Dia bertanya apakah masuk akal untuk berbicara tentang proses "pewarnaan"—sebagai jika ada beberapa tampilan tidak berwarna yang telah ada sebelum warna diterapkan. “□ Selalu ada beberapa mekanisme psikologis

melakukan sesuatu,” katanya. “Ini menciptakan dunia kita, itu menciptakan persepsi kita tentang dunia. Itu sebabnya saya tidak akan mengatakan domain-mekanisme spesifik mewarnai persepsi kita—saya akan mengatakan bahwa mereka *menciptakan* persepsi kita. Tidak ada cara untuk memahami dunia bahwa tidak melibatkan mengukirnya secara konseptual menjadi potongan-potongan.” Ini terdengar seperti pemandangan dari agama Buddha: semuanya, dari bayam hingga pertandingan sepak bola, kosong dari keberadaan yang melekat; benda—bentuk—menjadi ada hanya dalam kesadaran kita

□ □ □

setelah kami mengambil beberapa kombinasi elemen di kami bidang persepsi dan memaksakan makna kolektif pada mereka. Hastorf dan Cantril menulis, “Sebuah 'kejadian' di lapangan sepak bola atau dalam situasi sosial lainnya tidak menjadi pengalaman 'peristiwa' kecuali dan sampai beberapa signifikansi diberikan padanya.” Dan ini signifikansi, kata mereka, berasal dari semacam database signifikansi, database yang berada “dalam apa yang kita sebut sebagai” dunia bentuk asumsi seseorang.” Sampai signifikansi itu ditetapkan, mungkin, dunia dalam beberapa hal tidak berbentuk. Tapi begitu mereka ditugaskan, ada untuk m; ada esensi. Sebenarnya, ada esensi di dalam esensi. Ini adalah esensi-permainan-sepak bola, inti-tim-sepak bola, inti-sepak bola-pemain. Dan esensi yang berbeda ini dapat menginformasikan satu sama lain. e esensi spesifik yang dimiliki permainan sepak bola tertentu akan bergantung pada esensi dari kedua tim — misalnya, tim mana yang kita sukai dan betapa kami menyukainya dan cara kami menyukainya—dan ini pada gilirannya akan menginformasikan esensi para pemain. Atau mungkin hal-hal akan bekerja sebaliknya, dan esensi yang kita lihat pada pemain sepak bola tertentu akan menentukan tim yang kami sukai, yang pada gilirannya akan membentuk bentuk permainan asumsikan dalam ingatan kita. Tidak diragukan lagi, di suatu tempat di Amerika di , beberapa anak yang belum pernah mendengar tentang Princeton membaca *Time* cerita sampul majalah tentang Dick Kazmeier dan menjadi Penggemar Princeton, dan semua berita selanjutnya tentang sepak bola Princeton permainan dilipat ke dalam bentuk yang sesuai. Saya tidak mengatakan—dan menurut saya Hastorf dan Cantril tidak mengatakan—bahwa jika Anda tidak memiliki tim sepak bola pilihan, maka dunia sepak bola bagi Anda adalah dunia tanpa bentuk. Jika Anda sedang berjalan melalui bandara dan melihat ke atas dan melihat pertandingan sepak bola di TV, Anda merasakan semacam esensi umum-permainan sepak bola sebelumnya generik Anda bahkan tahu tim apa yang sedang bermain. Tapi meskipun kamu tidak

□ □ □

memiliki preferensi tim, Anda mungkin memperhatikan, pada pemeriksaan dekat, bahwa rasa esensi "generik" ini sebenarnya melibatkan semacam Pilihan. Meskipun Anda bukan penggemar salah satu tim, Anda mungkin a penggemar *sepak bola* , dan dengan demikian tertarik untuk terlibat lebih dekat dengan with game, penasaran ingin melihat siapa yang bermain atau hanya ingin melihat beberapa drama yang menarik. Jika, di sisi lain, Anda bukan penggemar sepak bola, esensi yang Anda rasakan tidak akan memikat dan bahkan mungkin off-menempatkan, namun ringan. Ini adalah pengingat bahwa secara khusus psikologi *kesukaan* ada dalam satu pengertiannya tidak jauh berbeda dengan psikologi umumnya. Kita pergi melalui setiap hari melampirkan tag positif dan negatif pada hal-hal kami melihat. Berafiliasi dengan suku—tim sepak bola, bangsa, dan kelompok etnis—adalah contoh khusus dari kecenderungan itu, dan kadang-kadang contoh yang sangat intens: suku kita bisa menjadi *sangat* baik, dan musuh-musuhnya *sangat* buruk. Pada saat yang sama, akan menyesatkan untuk bertindak seolah-olah suku psikologi hanyalah psikologi biasa dengan volume yang dinaikkan. Seleksi alam merancang bagian dari pikiran manusia secara khusus untuk mengarahkan kita melalui konflik—konflik antara individu dan konflik antar kelompok. Beberapa mesin mental kita adalah sangat diarahkan untuk fungsi itu, termasuk esensi-mesin pelestarian yang membuat musuh kita lebih siap tercela untuk perilaku buruk dari sekutu kita dan membuatnya mudah untuk menyaksikan penderitaan musuh kita dengan acuh tak acuh. Faktanya, "kepuasan" lebih seperti itu daripada "ketidakpedulian." Satu Sepotong peralatan moral seleksi alam ditanamkan dalam diri kita otak adalah rasa keadilan — intuisi bahwa perbuatan baik harus good diberi ganjaran dan perbuatan buruk harus dihukum. Jadi melihat penderitaan para pelaku kejahatan dapat memberi kita rasa kepuasan yang dimiliki oleh keadilan telah dilakukan. Dan, nyamannya, musuh dan saingan kitalah yang biasanya bersalah karena melakukan hal-hal buruk; ketika teman dan sekutu kita melakukannya, mereka mungkin hanya korban keadaan dan tidak

□ □ □

pantas mendapatkan hukuman yang berat. Kecuali, mungkin, mereka berbuat buruk hal-hal kepada *kami* , yang mungkin menyebabkan untuk mulai memindahkan mereka keluar dari kategori "teman dan sekutu".

Rayuan Singkat Saya dengan Mencintai Musuh

Semuanya membawa kita kembali ke gulma pisang raja. sudahlah sejarah panjang penentangan, bahkan permusuhan terhadap, pisang raja gulma memang memiliki semacam aura moral yang mengelilinginya, saya tidak mengerahkan hampir semua persenjataan moral yang bisa saya gunakan. Persenjataan tugas berat yang benar-benar dicadangkan untuk manusia. Namun garis di mana persenjataan dikerahkan — garis antara manusia "baik" dan manusia "jahat"—seringkali tidak kurang sewenang-wenang dari garis yang memisahkan gulma dari tanaman lain. Ada teknik meditasi yang dirancang khusus untuk mengaburkan

garis ini. Ini disebut meditasi cinta kasih, atau, menggunakan kata Pali kuno untuk cinta kasih, meditasi *metta*. Biasanya, meditasi dimulai dengan Anda membuat titik perasaan ramah terhadap diri sendiri. en Anda membayangkan seseorang yang Anda cintai dan mengarahkan cinta kasih kepadanya. en Anda bayangkan seseorang yang Anda sukai dan arahkan cinta kasih ke arah itu orang. en Anda berpikir tentang seseorang yang Anda tidak merasa kuat tentang satu atau lain cara. Dan seterusnya—sampai Anda mendapatkan yang sebenarnya musuh. Jika semua berjalan sesuai rencana, Anda berhasil merasakan cinta kasih bahkan untuk musuh itu. Tampaknya hanya pantas untuk mengatakan beberapa kata baik tentang meditasi cinta kasih, jadi ini dia: Ini berhasil untuk beberapa orang orang-orang. Tapi itu tidak bekerja untuk saya. Saya pikir masalahnya dimulai di dimulai, ketika saya seharusnya mengarahkan cinta kasih ke arah diri. Bagaimanapun, saya senang mengatakan itu untuk saya, non-*metta* meditasi—meditasi kesadaran vanilla biasa—memiliki beberapa dari

halaman 214

□ □ □
efek yang seharusnya dimiliki oleh meditasi *metta*: itu meredam menurunkan niat buruk saya dan bahkan dapat meningkatkan empati saya. Bahkan, sekali selama retreat meditasi, setelah hampir seminggu dari meditasi perhatian yang ekstensif, saya memikirkan orang itu siapa di antara dua atau tiga musuh terberatku secara keseluruhan dunia, mantan kolega saya (sebut saja dia Larry) yang saya tidak pernah menemukan sangat kolegial, untuk sedikitnya. Biasanya jika saya melihat Larry atau bahkan memikirkannya, aku merasakan semacam aura aura buruk—esensi-dari-Larry, Anda bisa menyebutnya begitu. Tetapi pada retreat itu saya mulai berpikir tentang dia tanpa aura itu. Saya melihat perilakunya yang paling menjengkelkan (atau setidaknya perilaku yang menurut saya paling menjengkelkan) sebagai manifestasi dari ketidakamanan. Saya dengan jelas membayangkan dia sebagai kurus, tidak atletis remaja dia mungkin, membayangkan dia tidak mendapatkan rasa hormat pada taman bermain, mencoba menemukan identitasnya, dan akhirnya menetap identitas yang, seperti yang terjadi, telah menggosok saya dengan cara yang salah. Dan untuk saat itu aku merasakan semacam belas kasihannya untuknya. Apa yang tidak saya lakukan? merasa adalah esensi. Setidaknya, saya tidak merasakan esensi-dari-Larry yang selalu saya rasakan sebelumnya. Dan saya pikir ini adalah kuncinya: meruntuhkan esensi lama Larry memungkinkan saya untuk itu menyusun versi baru Larry yang lebih mendekati kebenaran. Penyair Sufi abad ketiga belas Rumi dikatakan telah menulis, “Tugasmu bukan untuk mencari cinta, tapi hanya untuk mencari dan menemukan segalanya penghalang di dalam diri Anda yang telah Anda bangun untuk melawannya.” Itu berputar di luar sana ada beberapa pertanyaan apakah Rumi *memang* menulis itu, tapi, lagi pula, jika dia melakukannya, saya pikir dia sedang melakukan sesuatu. Yang pasti, itu akan berlebihan untuk mengatakan bahwa merobohkan penghalang aku dihadapi — yaitu, esensi Larry yang dimiliki pikiranku dibangun dengan susah payah selama bertahun-tahun—membuat saya *mencintai* Larry. Tetap saja, untuk sesaat aku merasakan semacam empati perasaan orang tua ketika melihat seorang putra atau putri kecil mencoba dan gagal menyesuaikan diri secara sosial. Tentu saja, perasaan itu berlalu. Tapi saya pikir ada dampak yang bertahan lama: saat berikutnya saya melihat Larry, saya gemetar

halaman 215

□ □ □
tangan dengan dia dan bertukar salam dan, untuk pertama kalinya di lama, tidak merasa seperti sedang berpura-pura. Setidaknya, saya tidak merasa seperti Saya persen berpura-pura. Itu di suatu tempat di hingga persen jarak. Pada retreat meditasi yang sama yang membuat saya melihat rumput liar yang tidak memiliki esensi gulma, saya juga memiliki pertemuan yang menarik dengan reptil. Saya sedang berjalan melalui hutan dan, melihat ke bawah, melihat seekor kadal membeku di jalurnya, mungkin karena melihatku. Seperti saya menyaksikannya melihat sekeliling dengan gugup dan menghitung langkah selanjutnya, my pikiran pertama adalah bahwa perilaku kadal ini diatur oleh a algoritma yang relatif sederhana: lihat makhluk besar, bekukan; jika makhluk pendekatan, lari. Tapi kemudian saya menyadari itu, meskipun milik saya sendiri algoritma perilaku jauh lebih rumit dari itu, mungkin ada makhluk yang begitu cerdas sehingga, untuk itu, saya terlihat seperti berpikiran sederhana seperti kadal itu menatapku. lagi saya pikir tentang hal itu, semakin banyak kadal dan aku tampaknya memiliki kesamaan. Kami berdua dilemparkan ke dunia yang tidak kami pilih, di bawah panduan algoritme perilaku yang tidak kami pilih, dan kami mencoba untuk membuat yang terbaik dari situasi. Saya merasakan semacam kekerabatan dengan cicak yang belum pernah saya rasakan dengan cicak. Seperti ledakan belas kasih saya untuk Larry, rasa kekeluargaan saya dengan kadal ini tidak memerlukan meditasi cinta kasih. Meditasi kesadaran itu sendiri, dipraktikkan dengan rajin, cenderung tends memperluas pemahaman Anda tentang organisme lain. Dan maksud saya “pengertian” bukan hanya dalam arti damai, cinta, dan pemahaman tetapi juga — pada kenyataannya, terutama — dalam arti memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang organisme. Aku sedang melihat itu kadal cara pengunjung dari Mars mungkin melihatnya: dengan penuh minat dan rasa ingin tahu dan prasangka yang menyimpang lebih sedikit daripada biasanya membawa hal-hal seperti itu. Saya pikir alasan saya bisa melihat kadal itu dengan begitu sedikit prasangka adalah karena saya *tidak* melihat

halaman 216

□ □ □
essence-of-lizard—atau, setidaknya, tidak melihatnya sebanyak biasanya Lihat. Bahkan, Anda mungkin mengatakan bahwa tidak melihat esensi dan tidak memiliki prasangka itu satu dan sama, karena hakikatnya kita mempersepsikan sesuatu *adalah* prakonsepsi tentang mereka yang telah ada diprogram ke dalam otak kita. prakonsepsi ini biasanya didapat

kita untuk bereaksi terhadap hal-hal dengan cara yang dalam beberapa hal bijaksana, tapi tidak harus dengan cara yang melibatkan pemahaman yang benar tentang mereka. Kebijakan memiliki kelebihannya, tentu saja. Itu bisa bijaksana—dalam cara yang baik—untuk mengetahui bahwa pasangan Anda adalah pasangan Anda. Jadi saya tidak akan merekomendasikan melepaskan rasa esensi Anda sebagai secara menyeluruh seperti Fred, korban delusi Capgras yang disebutkan dalam bab sebelumnya. Tapi itu bukan sesuatu yang harus kamu khawatirkan tentang bagaimanapun. Saya tidak mengetahui ada meditator yang telah mengambil hal-hal sejauh itu—bahkan mereka yang tampaknya telah mendapatkannya suatu tempat di sekitar pencerahan. Fred berguna dalam menggambarkan hubungan antara esensi dan pengaruh, tetapi dia tidak berguna dalam menggambarkan ke mana arah dharma. Tetap saja, dia mengajukan pertanyaan menarik tentang di mana—dharma dapat memimpin. Bahkan jika itu tidak akan membawamu ke tempat Fred adalah—ke titik di mana Anda melihat begitu sedikit esensi sehingga Anda tidak bisa cari tahu siapa itu siapa—mungkinkah itu bisa membawa Anda terlalu jauh? Misalkan, misalnya, meskipun Anda masih bisa secara akurat mengidentifikasi pasangan Anda sebagai pasangan Anda, Anda melihat lebih sedikit esensi-of-pasanganmu daripada dulu, dan anggaplah perasaanmu berubah demikian. Apakah itu berarti Anda mencintai pasangan Anda kurang dalam? sekarang? Atau, untuk mengambil contoh lain, akankah orang tua yang bermeditasi? intensif datang untuk mencintai anak-anak mereka kurang intens? Memang, bukankah seluruh gagasan Buddhis bahwa Anda harus melepaskan diri Anda? keterikatan mendorong, dalam arti tertentu, lebih sedikit cinta orang tua seperti yang kita miliki selalu dikenal cinta orang tua?

□ □ □

Jika Anda bertanya kepada guru meditasi rata-rata pertanyaan seperti ini, Anda akan mendengar sesuatu yang menyatakan bahwa, tidak, latihan meditasi tidak akan meniadakan cintamu atau bahkan menaklukkannya, tetapi dapat mengubahnya alam. Mungkin, misalnya, kasih sayang orang tua akan berkurang posesif. Dan, siapa tahu, mungkin itu akan menghasilkan yang lebih bahagia orang tua dan anak yang lebih bahagia daripada yang lebih cemas, lebih mengontrol jenis cinta akan menghasilkan.

Untuk tujuan praktis, itu jawaban yang adil. Sejauh yang saya tahu, hubungan pribadi yang ditingkatkan—dengan kerabat dan bukan kerabat—adalah hasil yang jauh lebih mungkin dari latihan meditasi daripada sebarang.

Tetapi misalkan beberapa guru meditasi, dalam menanggapi ini pertanyaan tentang prospek cinta yang berkurang, memberi sedikit jawaban yang meyakinkan: "Ya, jika Anda bermeditasi secara keseluruhan, seluruhnya, ada kesempatan bahwa *besarnya* sebenarnya cinta Anda untuk anak Anda akan turun sedikit." Akankah skenario itu benar-benar mengerikan? Bayangkan sebuah dunia di mana orang tua Amerika yang kaya mencurahkan sedikit pengabdian dan perhatian pada anak-anak mereka. Dan bayangkan mereka menghabiskan waktu yang dihemat untuk memikirkan anak-anak yang tidak memiliki orang tua sama sekali dan bertanya apa yang bisa mereka lakukan untuk bantu mereka. Apakah itu akan sangat buruk? Seleksi alam itu bagus memberi kami kapasitas untuk cinta dan kasih sayang dan altruisme, tapi bukan berarti kita harus menerima tuntunan seleksi alam tentang bagaimana mengalokasikan sumber daya yang berharga ini. Saya ingin menekankan betapa hipotetis ini, ini dibayangkan trade-off antara perhatian pada kesejahteraan kerabat dan bukan kerabat. Hasil dari jawaban standar yang lebih meyakinkan untuk pertanyaan tentang cinta yang berkurang umumnya benar: jangan khawatir, hubungan keluarga Anda akan seimbang diperkaya saat Anda ikuti dharma, bahkan jika—mungkin terutama jika—Anda mengikutinya a jauh. Namun, saya tidak ingin mengabaikan poin penting ini: dari perspektif *moral*, efek dari latihan meditasi Anda

□ □ □

pada orang yang sudah kamu cintai belum tentu satu-satunya atau bahkan isu sentral.

Ada pertanyaan moral kedua yang mengintai di sini: Bagaimana jika meditasi tidak menuntun Anda untuk mengalokasikan belas kasih Anda berbeda, dan mungkin lebih adil, tetapi entah bagaimana menjauhkan Anda dari perasaan belas kasih sama sekali, meninggalkan Anda acuh tak acuh terhadap kesejahteraan rakyat secara luas? Lagi pula, jika meditasi dapat menguras hal-hal seperti kebencian dan kebencian terhadap resentment kekuatan pendorong, mengapa tidak bisa memiliki penundukan yang simetris efek di sisi lain dari buku besar?

Itu bisa, dan fakta bahwa itu cenderung tidak membingungkan. Tetapi "cenderung tidak" tidak berarti "tidak pernah", dan poin ini adalah layak untuk direnungkan: Mengambil beberapa esensi dari hal-hal adalah cenderung membuat Anda menjadi orang yang lebih baik, tetapi itu tidak *dijamin* untuk membuat kamu orang yang lebih baik. Seperti jalan meditasi secara lebih umum, itu, dapat memberi Anda perspektif yang dalam beberapa hal lebih terpisah, dan dengan demikian dapat membuat pengendalian diri lebih mudah—tetapi dunia ini penuh dengan orang-orang mengerikan yang bisa memanggil detasemen dan pengendalian diri. Memang, detasemen dan pengendalian diri telah membantu beberapa dari mereka menjadi lebih gesit mengerikan. Sudah pernah meditasi guru dengan kecakapan kontemplatif hebat yang mengeksploitasi secara seksual siswa yang rentan secara psikologis—termasuk seorang guru terkenal di Manhattan yang kemudian dikenal sebagai "Pemangsa Zen" Sisi Timur Atas." Bahkan mungkin beberapa dari mereka, dengan melihat rasa bersalah yang baru mulai muncul "dengan penuh perhatian", meredakan penolakan internal terhadap perilaku buruk mereka.

Sifat penguasaan meditatif yang bermata dua ini menggarisbawahi hal itu nilai melengkapi meditasi Buddhis dengan moral petunjuk. Itu bukan wawasan orisinal dari pihak saya. Ketika Sang Buddha menetapkan jalan menuju pembebasan—Yang Berunsur Delapan Jalan yang terungkap dalam Empat Kebenaran Mulia terakhir—moral sila menempati tempat yang besar di dalamnya. Idenya tidak terlalu intensif

□ □ □

meditasi dengan sendirinya akan membawa pencerahan dalam segala hal ukuran.

Namun, meditasi adalah bagian penting dari program ini. Satu alasan adalah, seperti yang akan kita jelajahi lebih lengkap di bab , wawasan tentang sifat keberadaan yang dipupuknya—termasuk pemahaman tentang kekosongan—cenderung membawa wawasan moral, bahkan jika hubungannya antara bermeditasi dan menjadi orang yang lebih baik tidak sepenuhnya otomatis. Alasan lain adalah bahwa meditasi dapat digunakan untuk menumbuhkan kebajikan yang melawan kecenderungan kita yang kurang memuji. Meskipun saya sudah mengaku tidak memiliki fasilitas alami untuk meditasi cinta kasih, saya belum menyerah, dan saya mendorong semua orang untuk mencobanya.

Waktunya berpesta

Cukup berkhotbah. Ayo bersenang-senang! Atau bisakah kita? Kekhawatiran lain yang umum dikemukakan tentang dharma adalah bahwa bisa menghilangkan kebahagiaan hidup. pertanyaan ini muncul di diskusi saya dengan Bhikkhu Bodhi, seorang Buddhis Amerika biksu yang terkenal di kalangan ilmiah karena telah menerjemahkan rim teks Buddhis ke dalam bahasa Inggris. Dia adalah orang yang sangat ramah pria dengan kepala dicukur, salah satu senyum terbesar yang pernah saya lihat, dan kecenderungan yang jelas untuk menggunakannya, sering kali dalam perjalanan tertawa. Salah satu putri saya, setelah menonton video saya wawancara dengan dia, berkata, "Saya ingin dia menjadi paman saya." Selama wawancara itu saya, seperti kebiasaan saya, mencoba untuk mendapatkan beberapa pembuktian langsung untuk teori hewan peliharaan saya bahwa melihat "kekosongan"—dengan kata lain, tidak melihat esensi—terdiri dari sebagian besar perasaan kurang intens terhadap hal-hal. Saya mulai dengan mengatakan, "Ketika kita ... membawa interpretasi pada sesuatu dan karenanya atribut esensi untuk itu, beberapa interpretasi itu melibatkan bagaimana kita merasakannya. Jadi musuhku adalah orang jahat, rumahku hangat

□ □ □

tempat yang nyaman. Bagian dari esensi yang saya kaitkan dengan hal-hal akan datang dari perasaanku, kan?"

Dia berkata, "Tepat, persis."

Saya kemudian mengocoh sedikit tentang bagaimana, jika Anda serius mengejar pembebasan, dan mencoba untuk menceraikan diri dari keinginan dan keengganan yang sebagian besar dari kita miliki, maka secara alami hal-hal di dunia tidak akan memiliki "konotasi emosional yang kuat, dan itu mungkin" bagian dari persepsi Anda bahwa mereka tidak memiliki esensi."

Saatnya persetujuannya tidak datang begitu saja. Setelah jeda yang lama, dia berkata, "Jika seseorang menganggapnya terlalu harfiah, dia mungkin akan pergi dengan gagasan bahwa tujuan akhir agama Buddha adalah menjadi benar-benar tidak emosional, datar secara emosional, kehilangan secara emosional robot." Pada titik ini, salah satu senyum epiknya meletus. Dia mulai tertawa ketika dia berkata, "Seperti yang biasa dikatakan ibuku, sejauh— Saya prihatin, antara seorang Buddhis yang tercerahkan dan sayuran, tidak ada perbedaan." Dia mengangkat kepalanya ke belakang dan tertawa untuk penuh lima detik sebelum melanjutkan mengutip ibunya: "Apakah ini mengapa kamu menjadi biksu Buddha, untuk menjadi sayur?" en dia menjadi serius lagi. "Tetapi saya akan mengatakan bahwa menurut pendapat saya, pengalaman saya, ketika seseorang terus berlatih jalan Buddhis, itu memperkaya kehidupan emosional, sehingga seseorang menjadi emosional lebih sensitif, lebih bahagia dan gembira. Dan saya akan mengatakan yang itu dapat menanggapi hal-hal di dunia dengan lebih bebas, lebih bahagia, lebih banyak cara yang menyenangkan."

Masuk akal bagi saya. Bagaimanapun, satu kebajikan perhatian meditasi adalah mengalami perasaan Anda dengan hati-hati dan jelas, daripada mengikuti mereka secara refleks dan tidak kritis, biarkan Anda pilih yang mana untuk diikuti—seperti, katakanlah, kegembiraan, kegembiraan, dan cinta. Dan keterlibatan selektif dengan perasaan ini, kepatuhan yang melemah ini bagi mereka, pada prinsipnya dapat mencakup perasaan yang membentuk esensi yang kita lihat dalam hal-hal dan orang-orang.

□ □ □

Saya menekan Bhikkhu Bodhi sedikit lebih jauh pada pengaruh ini dan bisnis esensi. Saya berkata, "Bukankah sebagian dari kebebasan berasal dari fakta bahwa Anda tidak melampirkan penilaian, afektif ini konotasi untuk hal-hal? Dengan kata lain, tidak menghubungkan esensi begitu kuat untuk hal-hal dapat menjadi sumber kebebasan.

Mengangguk kepalanya dengan tegas, dia berkata, "Pasti."

□ □ □

□ □

Seperti, Wow, Semuanya Satu (di Paling)

Menceritakan pengalaman yang Anda alami saat bermeditasi adalah bisnis yang halus. Mereka paling layak diceritakan jika mereka tidak biasa—tetapi jika *terlalu* tidak biasa, orang-orang akan melihat Anda seperti Anda gila. Saya pernah punya pengalaman yang saya harap jatuh di sweet spot: cukup aneh untuk mendapatkan perhatian orang, tidak terlalu aneh bahwa mereka memberitahu pihak berwenang setempat.

Itu adalah hari keempat atau kelima dari retreat meditasi. saya adalah duduk di bantalku, kaki disilangkan, mata tertutup, seperti biasa. saya tidak

membuat titik fokus pada satu hal apa pun — bukan terutama pada suara, bukan pada emosi, bukan terutama pada sensasi fisik. Bidang kesadaranku sepertinya terbuka lebar; perhatianku berpindah dengan mudah dari satu bagian ke yang lain, bersandar ringan pada setiap tempat bertengger baru, dan sementara itu sebuah perasaan dari keseluruhan yang tersisa.

Pada satu titik saya merasakan kesemutan di kaki saya. Kurang lebih sama waktu, saya mendengar burung bernyanyi di luar. Dan inilah hal yang aneh: I merasa bahwa kesemutan di kaki saya tidak lebih dari bagian saya daripada nyanyian burung.

Anda mungkin bertanya: Apakah saya merasa bahwa nyanyian burung itu? sebenarnya bagian dari diriku? Atau apakah saya merasakan kesemutan di kaki saya *bukan* bagian dari diriku? Untuk menempatkan poin yang kurang bagus di atasnya: Apakah saya merasa seperti saya? menyatu dengan dunia, atau apakah saya lebih dekat dengan perasaan seperti saya tidak ada? Jika Anda benar-benar menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini, Anda telah menemukan masalah filosofis yang menarik yang menyoroti kontras antara untaian pemikiran Buddhis yang berbeda dan itu, lebih banyak lagi

halaman 223

□ □ □

pada dasarnya, membagi filsafat Buddhis arus utama dari filsafat Hindu arus utama. Tapi Anda mungkin tidak bertanya pertanyaan-pertanyaan ini. Anda lebih mungkin bertanya apakah saya gila. Jadi saya akan menjawab pertanyaan itu terlebih dahulu, dan membahasnya lebih dalam pertanyaan filosofis nanti.

Sebagai permulaan, izinkan saya menekankan bahwa jika pengalaman ini membuat saya gila, saya di perusahaan yang baik. Saya memiliki beberapa kesempatan untuk menggambarkan pengalaman itu kepada meditator yang benar-benar ulung—beberapa dari mereka biksu, beberapa dari mereka guru meditasi terkenal—dan selalu mereka mengenali jenis pengalaman saya menggambarkan sebagai salah satu yang mereka miliki.

Terlebih lagi, ini semacam pengalaman yang, mereka cenderung percaya, sangat penting. Memang, saya mungkin melangkah lebih jauh dengan mengatakan itu ini adalah pengalaman sentral dari agama Buddha. Tidak sentral di rasa yang paling mendalam atau paling penting, tetapi, lebih tepatnya, inti tempat yang ditempatinya dalam lanskap filsafat Buddhis: the tempat di mana dua fundamental agama Buddha, tapi terdengar gila konsep yang bisa dibilang valid—bukan-diri dan kekosongan—datang bersama. Ini semacam pengalaman meditatif pemersatu yang agung. Sebelum menjelaskan apa yang saya maksud dengan itu, saya harus mencoba untuk menempatkan sedikit lebih banyak daging pada pengalaman itu sendiri.

Pertama, saya harus menekankan bahwa rasa kontinuitas yang saya rasakan antara saya dan burung yang bernyanyi bukanlah tentang burung khususnya. Itu tidak seperti perasaan yang saya miliki terhadap kadal di bab sebelumnya, ketika saya menyadari bahwa kadal dan saya memiliki lebih banyak kesamaan daripada yang saya hargai sebelumnya. Itu kurang kognitif dari itu dan lebih mumi perseptual. Itu semacam melarutkan batas yang dirasakan antara saya dan yang lainnya dunia umumnya. Dengan kata lain, ini adalah ketakutan, bukan sebuah kesimpulan. Bukannya aku menjadi yakin melalui beberapa logika argumen bahwa nyanyian burung tidak kurang dari bagian saya daripada kaki saya perasaan geli.

halaman 224

□ □ □

Tetap saja, setelah pengalaman ini, saya mulai berpikir bahwa mungkin ada *adalah* argumen semacam ini yang bisa membuat. Saya t akan memulai sesuatu seperti ini: Berapa banyak perbedaannya, sungguh, antara merasakan kakiku kesemutan dan mendengar burung berkicau? Di kedua kasus, persepsi tampaknya mendaftarkan di suatu tempat di dalam diriku kepala, pada semacam pusat kesadaran—yang artinya—dalam kedua kasus, persepsi membutuhkan informasi yang ditransmisikan ke kepalaku dari lokasi yang jauh. Kakiku mentransmisikan informasi tentang kesemutan; burung mengirimkan informasi tentang sebuah lagu. Apa bedanya?

Jawaban yang jelas adalah “Tapi kesemutan itu berasal dari dalam kulitmu; itu bagian dari dirimu!” Ya, itu ada di dalam kulit saya. Tetapi seluruh pertanyaan yang saya ajukan adalah apakah kulit saya benar-benar seperti signifikan batas seperti yang kita asumsikan secara naluriah — apakah itu benar-benar masuk akal untuk memikirkan segala sesuatu di dalam sebagai *saya* dan segala sesuatu di luar seperti *lainnya*. Jadi Anda tidak bisa mengulanginya begitu saja asumsi naluriah dan menempatkan pertanyaan saya untuk beristirahat. Jika taktik itu dianggap adil, tidak ada asumsi yang akan digulingkan.

Jawaban lain yang bisa Anda buat adalah “Tapi kesemutan dan lainnya sensasi tubuh cenderung datang dengan afektif yang dalam dan melekat kualitas.” Rasa sakit di kaki Anda, misalnya, pada dasarnya menyakitkan. Nyanyian burung, di sisi lain, adalah masalah selera—menyenangkan beberapa, mengganggu orang lain. Masalah dengan keberatan ini adalah rasa sakit pada dasarnya *tidak* menyakitkan. Saya sudah menceritakan waktu itu, melalui meditasi, saya mengubah simpul kecemasan yang menyiksa menjadi objek kepentingan belaka; dan waktu meditasi membuat gelombang sakit gigi akut jenis yang indah. Dan ada waktu lain ketika, dengan mengubah perspektif saya terhadap punggung bawah yang sederhana modest rasa sakit, saya mengubahnya menjadi sensasi yang agak menyenangkan. Memang, ini transformasi lemon menjadi limun tidak rutin; ini adalah jenis hal yang lebih mudah dilakukan saat retreat, ketika saya tenggelam dalam gaya hidup meditatif, daripada ketika saya kembali ke “dunia nyata”,

halaman 225

□ □ □

mengatakan hal-hal seperti “Ini sangat sakit sehingga punggung saya menyebabkan saya sakit.” Dan untuk melangkah lebih jauh dari ini dalam rekonseptualisasi rasa sakit—untuk mencapai pola pikir biksu Buddha Vietnam itu yang mengorbankan dirinya sendiri tanpa bergeming — akan membutuhkan banyak

perendaman yang lebih dalam.

Tapi intinya adalah perendaman seperti itu mungkin, dan itu meruntuhkan klaim mudah bahwa sensasi yang berasal dari "internal" memiliki arti yang tetap, sedangkan yang berasal dari "eksternal" tidak. Selain itu, jika kriteria kunci untuk apakah sesuatu adalah bagian dari milikku self adalah seberapa dekat dengan "otomatis" interpretasi saya tentang sinyal itu mengirim adalah, lalu bagaimana dengan kasus keturunan? Anak perempuanku tidak berada di dalam kulitku, namun ketika aku melihat salah satu dari mereka kesakitan, itu menyebabkan saya menderita sama andalnya dengan rasa sakit saya sendiri. Psikolog besar Amerika William James menulis, "Antara apa yang seorang pria memanggilku dan apa yang dia sebut sebagai milikku— garis sulit untuk ditarik." Dalam pengertian itu, dia mengamati, "kita keluarga dekat adalah bagian dari diri kita sendiri. Ayah dan ibu kami, istri dan bayi kami, adalah tulang dari tulang kami dan daging dari daging kami. Ketika mereka mati, sebagian dari diri kita hilang."

Evolusi dan Batasan Diri

Jika Anda bertanya mengapa kerabat memiliki properti dekat-diri ini, jawabannya adalah bahwa kita diciptakan oleh proses tertentu yang mewujudkan tertentu nilai-nilai. Sebenarnya, tampaknya mewujudkan satu nilai: yang sukses transmisi materi genetik dari generasi ke generasi. Sejak kerabat dekat berbagi banyak gen kita, merawatnya membuat akal dari sudut pandang seleksi alam. Jadi gen untuk keluarga empati dan cinta keluarga — dan untuk sejumlah perasaan terkait, seperti sebagai rasa bersalah keluarga—telah berkembang.

□ □ □

Dengan kata lain, definisi naluriah kita tentang apa itu "kita" dan apa yang "milik kita" adalah produk dari aturan-aturan tertentu yang dengannya a proses kreatif tertentu yang dikenal sebagai karya seleksi alam. Omong-omong, bukan tidak mungkin spesies kita bisa mengambil jalur evolusi yang akan meninggalkan kita dengan perasaan terhadap beberapa burung yang mengingatkan perasaan kita terhadap kerabat. Ketika dua spesies memiliki bentuk hubungan simbiosis dikenal sebagai mutualisme — yaitu, mereka saling membantu — mereka dapat berkembang perasaan hangat yang menopang hubungan itu. Anjing tampaknya memiliki berevolusi bersama dengan manusia, dan itu dapat membantu menjelaskan fakta bahwa saya telah dituduh oleh anak-anak saya karena mencintai anjing kami sebagai seperti aku mencintai anak-anakku. Saya dengan keras menyangkal tuduhan ini, tapi memang benar jika anjing saya kesakitan, saya merasakan rasa sakit itu. Simbiosis juga dapat mensponsori jenis hubungan yang berbeda yang mempertanyakan batas-batas diri. Kami memiliki simbiosis hubungan dengan berbagai jenis bakteri yang berada di dalam diri kita dan dalam berbagai cara mempengaruhi suasana hati dan pikiran kita. Para ilmuwan telah menemukan bahwa dengan mengganti bakteri usus di pemalu, tikus cemas dengan bakteri dari tikus suka berteman, mereka dapat membuat can tikus pemalu yang suka berteman. Untuk alasan etis, jenis eksperimen tidak dilakukan pada manusia, tetapi bukti lain membuatnya jelas bahwa dalam spesies kita juga, mikroba mempengaruhi pikiran, sebagian dengan mempengaruhi neurotransmiter. Bahkan, mungkin tidak terlalu banyak berlebihan untuk mengatakan bahwa bakteri, seperti burung di retreat meditasi, mengirim sinyal ke otak saya, bahkan jika bakteri mengirim sinyal mereka lebih halus. Jadi jika saya secara rutin mempertimbangkan sinyal yang pada akhirnya dapat dilacak untuk bakteri bagian dari diri saya, mengapa saya tidak dapat mempertimbangkan sinyal yang dikirim oleh seekor burung bagian dariku? Terutama mengingat itu, apakah evolusi mengambil cara yang berbeda jalan, yang melibatkan simbiosis mutualistik antara manusia dan itu spesies burung, sinyal seperti itu mungkin secara rutin tampak lebih seperti bagian dari saya?_

□ □ □

Poin umum yang saya coba sampaikan adalah ini: Banyak informasi menimpa otak saya, dan otak saya memutuskan yang mana informasi itu akan mempertimbangkan bagian dari diri saya dan informasi mana itu tidak akan mempertimbangkan bagian dari diri saya, dan informasi mana — katakan, the tangisan seorang keturunan—berada di antara keduanya. Dan saya mengambilnya untuk diberikan bahwa keputusan tersebut sesuai dengan beberapa yang mendalam kebenaran metafisik tentang apa yang *saya* dan apa yang *lain* . Tetapi faktanya otak saya bisa saja disambungkan dengan cara yang berbeda, sehingga menafsirkan informasi ini secara berbeda, meninggalkan saya dengan sangat perbedaan rasa perbedaan antara *saya* dan *lainnya* . Misalnya, orang dengan kondisi yang dikenal sebagai sentuhan cermin synesthesia secara harfiah berbagi perasaan orang-orang di sekitarnya. Jika mereka melihat seseorang disentuh, mereka *merasakan* sentuhan, dan pemindaian otak menunjukkan aktivitas saraf yang hampir sama dengan mereka akan ada jika mereka *sedang* disentuh. Anda bisa membayangkan sebuah proses untuk menciptakan makhluk organik—baik seleksi alam yang beroperasi di bawah kondisi yang unik atau beberapa proses selain alami seleksi — itu akan membuat sinestesia sentuhan cermin menjadi norma bukan penyimpangan, dalam hal ini konsepsi yang berlaku apa arti *diri* akan sangat berbeda. Tapi kita maju dari cerita. pertanyaan tentang bagaimana kita pandangan dunia mungkin berbeda jika proses yang menciptakan kita memiliki mengambil giliran yang berbeda di sini atau di sana, atau telah menjadi jenis yang berbeda dari proses sama sekali, adalah salah satu yang akan saya jelajahi lebih dalam di bab . Untuk saat ini, intinya adalah hal apa yang kita identifikasi dan seberapa dekat kita mengidentifikasi dengan mereka — hal-hal yang ada di dalam kulit kita dan di luar kulit kita—setidaknya merupakan hasil dari jalan itu bahwa evolusi manusia, pada kenyataannya, mengambil. Intuitif kami konsepsi diri kita dan batas-batasnya dalam pengertian itu sewenang-wenang. Saya kira saya bisa melangkah lebih jauh dalam mencoba mempertahankan validitas pengalaman yang saya miliki di retreat itu, tetapi tidak ada gunanya bertahan, karena bukan seolah-olah saya pikir saya memiliki beberapa argumen pembunuh

□ □ □

yang akan meyakinkan Anda bahwa nyanyian burung adalah bagian dari diri saya. Faktanya, Bukannya aku sendiri yang percaya bahwa nyanyian burung adalah bagiannya dari saya. Saya terutama hanya mencoba meyakinkan Anda bahwa persepsi itu Aku tidak gila karena mungkin terdengar. Dan itu tentang semua aku bisa lakukan. Upaya untuk benar-benar berbagi pengalaman dengan Anda akan akhirnya gagal; seperti semua pengalaman mistis, Anda harus sana.

Bagaimanapun, apa pun yang Anda pikirkan tentang momen kicau burung kecil saya, satu hal yang bisa diambil darinya adalah apa yang saya sebut bukan-diri pengalaman sebenarnya memiliki dua sisi. Sebelumnya dalam buku ini saya berbicara tentang apa yang bisa Anda sebut versi interior pengalaman.

Ini terdiri dari melihat "ke dalam"—pada pikiran Anda, Anda perasaan—dan bertanya, “Tunggu sebentar, dalam arti apa ini hal-hal yang secara inheren menjadi bagian dari diriku?” Ini adalah pertanyaan dasar yang ditanyakan oleh Sang Buddha dalam khotbahnya yang terkenal tentang bukan-diri.

Tapi ada juga yang bisa disebut eksterior bukan-diri pengalaman. Ini terdiri dari melihat dunia "luar"—di hal-hal di luar kulit Anda—dan bertanya, “Dalam arti apa ini hal - hal yang *bukan* bagian dari diriku?” Dengan kata lain, daripada menanyakan apakah asking isi diri yang dianggap benar-benar isi diri,

Anda bertanya apakah batas yang seharusnya dari diri itu benar-benar batas-batas diri. Dalam satu kasus Anda mempertanyakan intuisi Anda bahwa Anda harus mengidentifikasi dengan hampir semua "di dalam" Anda — seperti perasaan kecemasan yang tidak ada gunanya — dan dalam kasus lain Anda mempertanyakan intuisi Anda yang seharusnya tidak Anda identifikasi banyak hal "di luar" Anda.

Dalam pengalaman saya, pertanyaan pertama dapat mengarah ke yang kedua pertanyaan. Salah satu alasan sulit untuk melihat garis yang jelas antara kesemutan di kaki saya dan nyanyian burung adalah bahwa saya tidak mengidentifikasi sangat dekat dengan kesemutan di tempat pertama. e pemilahan "diri" saya membuat isinya tampak lebih seperti

□ □ □

isi dunia di luar saya; penyebaran "diri" saya membuat batas-batasnya kurang jelas.

Dalam hal itu, ada sesuatu seperti perkembangan logis menghubungkan versi interior dan eksterior dari bukan-diri pengalaman. Tetapi jika ada semacam logika di sini, ada juga semacam dari paradoks. Lagi pula, semakin tidak masuk akal untuk berbicara tentang "Anda" di dalam kulitmu, semakin tidak masuk akal untuk dibicarakan kesinambungan "Anda" dengan dunia luar. Dan jika Anda mengambil posisi Buddhis ortodoks yang pada akhirnya *tidak* masuk akal untuk berbicara tentang "Anda" di dalam kulit Anda, lalu gagasan "Anda" kontinuitas dengan dunia luar tampaknya tidak masuk akal antara.

Di sini kita kembali ke pertanyaan yang saya hindari di awal bab ini: Ketika batas antara kaki dan burung, antara kesemutan interior dan nyanyian eksterior, menjadi kabur, apakah saya merasa? seperti aku menyatu dengan dunia, atau apakah aku merasa seperti bukan apa-apa—seolah-olah tidak ada "di sini" untuk *menjadi* satu dengan hal-hal "keluar" sana?"

Setidaknya ada dua alasan mengapa saya enggan menjawabnya pertanyaan. Salah satunya adalah, sejujurnya, saya tidak yakin dengan pengalaman saya telah selaras rapi dengan salah satu opsi. alasan lain untuk saya keengganan adalah cara Anda menjawab pertanyaan itu bisa membuat Anda di tengah perdebatan besar antara para pemikir Buddhis dan Pemikir Hindu — dan, dalam hal ini, argumen besar antara satu jenis pemikir Buddhis dan jenis lainnya.

Kontroversi Online Saya yang Tidak Disengaja

Ini dibawa pulang kepada saya tak lama setelah saya meluncurkan online kursus yang disebut Buddhisme dan Psikologi Modern, sebuah adaptasi tentu saja saya telah mengajar di Universitas Princeton. Satu tantangan dalam melakukan adaptasi adalah bahwa di dalam kampus

□ □ □

versi kursus telah mendapat manfaat dari pembicara tamu, mulai dari ilmuwan otak hingga meditor yang sangat serius. saya memutuskan untuk buat sesuatu seperti pengalaman itu untuk siswa online saya dengan video digital. Saya berdialog dengan ilmuwan otak dan serius meditor di situs web yang saya jalankan bernama Blogheads.tv, dan aku menenun kutipan video ke dalam kuliah online saya. Satu kutipan memulai sesuatu dari kontroversi dalam diskusi kursus forum.

Kutipan menampilkan Gary Weber, yang kita temui di bab . Dialah yang berpartisipasi dalam studi pemindaian otak Yale itu dan yang jaringan mode defaultnya, ternyata, tidak teratur tenang bahkan ketika dia tidak sedang bermeditasi. di myBlogheads.tv dialog dengan Weber, saya bertanya kepadanya tentang garis yang saya ingat membaca, sesuatu dengan efek: kabar buruknya adalah Anda tidak melakukannya ada; kabar baiknya adalah bahwa Anda adalah segalanya. Menguraikan itu bagian, Weber berkata kepada saya, “Jika Anda bukan apa-apa, jika Anda menghilang, Anda kemudian bisa menjadi segalanya. Tapi kamu tidak bisa menjadi segalanya kecuali kau bukan apa-apa. Secara logis, itulah masalahnya. ”

Yah, saya tidak yakin itu mengikuti *secara logis*, tetapi tampaknya tampaknya seperti logika yang tak terhindarkan jika Anda berada di negara bagian Weber. He melanjutkan, “Jika kamu bukan apa-apa, alih-alih menghilang begitu saja dan—menjadi kekosongan, Anda menemukan bahwa dengan cara yang aneh — Anda benar-benar melihat ini, Anda melihatnya seperti ini—bahwa semuanya adalah segalanya satu hal. Ini adalah pernyataan mistis yang klise, tapi memang begitu terlihat: Anda dapat sangat merasakan bahwa semuanya adalah satu hal.

Dan entah bagaimana, anehnya, itu ada di dalam dirimu.”
Tidak butuh waktu lama bagi komentar Weber untuk membalasnya forum diskusi. Beberapa pukulan balik adalah jenis yang Anda lakukan harapkan: orang-orang menemukan paradoks di jantung Weber pengalaman yang tidak dapat dipahami, jika tidak lebih buruk. Seorang siswa menulis, ”Sayal tidak ada artinya aku segalanya' adalah omong kosong sok yang

□ □ □

sebenarnya berarti 'Saya berada di alam spiritual yang begitu tinggi sehingga Anda tidak bisa mungkin mengerti aku.'“

Siswa lain tidak keberatan dengan paradoks itu sendiri tetapi pada but paruh kedua, bagian "Aku adalah segalanya". Satu siswa, guru meditasi sendiri, menulis, "Filsafat Buddhis tidak mendukung kesatuan." Dan dia pada dasarnya benar. kamu bisa pasti menemukan pemikir Buddhis yang dihormati yang akan meletakkan sesuatu put kira-kira seperti yang dilakukan Weber, Anda tidak akan menemukan ide tentang kesatuan dari segala sesuatu dalam arus utama Buddhis Mahayana filsafat, filsafat yang begitu menekankan gagasan tentang kekosongan. Lagi pula, jika hal-hal yang kita lihat di dunia luar ada sebenarnya kosong dari esensi, maka dalam arti mereka tidak ada—setidaknya, bukan sebagai hal-hal per se. Dan tentu saja diri, menurut Buddhis filsafat, tidak ada. Jadi bagaimana semuanya bisa—sekelompok hal-hal "di luar sana" yang sebenarnya, sebenarnya, tidak ada, dan a diri "di sini" yang sebenarnya tidak ada—semuanya ada satu? Tidak ada ditambah tidak ada yang menambahkan apa-apa, bukan satu, kan? Ini adalah versi yang disederhanakan, hampir kartun dari yang sebenarnya argumen Buddhis. Tapi itu menangkap semangat argumen dan membantu menjelaskan mengapa umat Buddha ortodoks akan mengekang pembicaraan yang longgar dari "kesatuan." Di sisi lain, setelah Anda melampau karikatur dan lihat lebih dalam pada arus utama argumen, Anda mulai bertanya-tanya apakah kekang itu benar-benar masuk memesan. Faktanya, merenungkan reaksi siswa terhadap Weber membuatku untuk percaya bahwa garis antara gagasan kekosongan dan kesatuan cukup kabur.

Kekosongan, Keesaan—Apa Bedanya?

Jika Anda melihat logika yang disusun oleh para filsuf Buddhis atas nama doktrin kekosongan, Anda akan melihat bahwa ia memiliki banyak hubungannya dengan ide Buddhis yang sering diterjemahkan dalam bahasa Inggris sebagai

□ □ □

“kemunculan bersama yang saling bergantung.” pada dasarnya berarti hal-hal yang mungkin tampak ada secara independen dari hal-hal lain sebenarnya tergantung keberadaan dan karakternya pada hal-hal lain.

Pohon membutuhkan sinar matahari dan air, dan memang selalu ada diubah oleh ini dan hal-hal lain yang berhubungan dengan mereka. Sungai dan danau dan lautan membutuhkan hujan, dan hujan membutuhkan needs sungai dan danau dan lautan. Orang-orang membutuhkan udara, dan udara di sekitar mereka tidak akan memiliki komposisi seperti jika orang tidak menghirupnya dan menghembuskannya ke dalamnya.

Dengan kata lain: tidak ada yang memiliki keberadaan yang *melekat* ; tidak ada mengandung semua unsur keberadaan yang sedang berlangsung di dalam dirinya sendiri; tidak ada yang mandiri. Karenanya gagasan tentang kekosongan: segala sesuatu kosong dari keberadaan yang inheren dan independen. adalah, menurut filsafat Buddhis, adalah fakta tentang kenyataan bahwa Anda secara intuitif menangkap jika, melalui diperpanjang meditasi, Anda akan merasakan bahwa segala sesuatunya kekurangan esensi. Dan jika, pada pada saat yang sama, Anda merasa batas-batas diri Anda mulai larut, maka Anda hanya mengalami kehampaan yang lebih luas, dan kekosongan yang meliputi tidak hanya semua hal yang diduga di luar sana tetapi juga diri yang seharusnya ada di sini. (□ ini membantu menjelaskan mengapa, terutama dalam Buddhisme Mahayana, doktrin bukan-diri kadang-kadang digambarkan hanya sebagai kasus khusus dari doktrin yang lebih luas tentang kekosongan.) Dengan cara menggarisbawahi keluasan dari kekosongan, para filosof Buddhis terkadang menerapkan istilah tidak-diri untuk hal-hal "di luar sana" serta hal-hal "di sini." Sama seperti kamu kekurangan diri, pohon juga kekurangan diri, dan begitu juga batu [↩](#). Atau, jika Anda ingin ganti terminologi: Sama seperti pohon dan batu tidak memiliki esensi, Anda kekurangan esensi. Either way, itu kekosongan di mana-mana Anda melihat. Setidaknya, itulah argumennya.

Tapi menurut saya Anda bisa membalikkan argumen Buddhis ini sekitar untuk membuat kasus bahwa ide-ide kekosongan meresap dan kesatuan tidak benar-benar berbeda seperti yang terdengar. engsel untuk

□ □ □

membalik adalah istilah di pusat argumen:

kemunculan bersama yang saling bergantung .

Saling ketergantungan adalah istilah yang banyak digunakan akhir-akhir ini. Anda mungkin, misalnya, lacak pasar saham di beberapa negara, perhatikan bahwa mereka cenderung berkorelasi, dan berkata, “Wow, masih ada lagi saling ketergantungan di antara ekonomi ini daripada yang saya sadari.”

Dan di sini bagian kedua dari istilah Buddhis itu, *kemunculan bersama* , akan juga tepat. Lagi pula, tidak satu pun dari ekonomi ini akan menjadi apa mereka jika mereka tidak berinteraksi dengan yang lain ekonomi.

Sekarang jika, setelah mencatat saling ketergantungan ini, Anda menambahkan, “□ ere's lebih banyak persatuan di antara ekonomi-ekonomi ini daripada yang saya sadari,” kebanyakan orang akan menganggap itu hal yang masuk akal untuk dikatakan: sekelompok sistem yang sangat saling bergantung lebih dekat dengan kesatuan daripada sekelompok sistem yang tidak saling bergantung. Memang, salah satu alasan organisme adalah dianggap sebagai kesatuan adalah bahwa ada begitu banyak saling ketergantungan di antara bagian-bagiannya: ginjal, paru-paru, dan sebagainya.

Jadi sepertinya agak aneh untuk keberatan dengan seseorang yang menggambarkan sebuah pemahaman kesatuan atau kesatuan dengan mengatakan, “Tidak, tidak, kamu sepenuhnya salah; itu sebenarnya saling ketergantungan dan interkoneksi, bukan kesatuan atau kesatuan.” Jangan saling ketergantungan dan interkoneksi menunjukkan kesatuan dan kesatuan? Maksudku, mereka tidak persis sama, tetapi tidak adil untuk mengatakan itu lebih banyak saling ketergantungan dan interkoneksi ada, semakin dekat Anda you ke kesatuan? Dan bukankah orang-orang yang menganut doktrin kekosongan pada dasarnya mengatakan bahwa realitas diliputi oleh interdependensi dan interkoneksi? Ini hampir cukup untuk membuat Anda bertanya-tanya mengapa beberapa orang mendapatkannya kesal ketika seseorang seperti Weber berbicara tentang kesatuan daripada kekosongan yang meresap. Mengapa menjadi marah ketika seseorang mengambil posisi yang bisa dibilang dapat dipertahankan pada semantik yang agak tidak jelas pertanyaan? Tapi taruhan filosofisnya lebih besar dari yang Anda bisa

□ □ □

berpikir. Dan di sini kita sampai pada bentrokan yang disebutkan di atas antara Filsafat Buddha dan Hindu.

Dalam pemikiran Hindu, khususnya dalam mazhab Hindu Hindu pemikiran yang dikenal sebagai Advaita Vedanta, ada gagasan bahwa diri atau jiwa individu sebenarnya hanyalah bagian dari apa yang mungkin Anda sebut jiwa yang universal. Untuk menempatkan proposisi dalam terminologi Hindu: *atman* (diri atau jiwa) adalah *brahman* (jiwa universal). Sekarang, untuk katakan bahwa *atman* adalah apa saja— *brahman* , apa pun—yang dikatakan yang *atman* ada di tempat pertama. Dan kelahiran Buddhisme, kemunculannya yang berbeda di dalam agama Hindu lingkungan, diperkirakan sebagian besar terletak pada *penyangkalan* bahwa *atman itu* ada. Jadi, Anda dapat melihat mengapa membawa Gary Weber ke kursus Buddhisme mungkin membuat saya mendapat masalah. Untuk mengatakan bahwa “semuanya adalah semua satu” adalah, dengan implikasi filosofis, untuk mengatakan bahwa diri ada, yang pada gilirannya menunjukkan bahwa, di antara orang-orang Timur filosofi, Buddhisme tidak begitu istimewa.

Tapi inilah yang lucu: Weber sebenarnya *menyangkal* bahwa that diri ada. Dia secara eksplisit mengikat perasaannya bahwa “kamu adalah segalanya” untuk pengertiannya bahwa “kamu bukan apa-apa.” Memang, bagian selanjutnya dialog video memperkuat tautan itu. Di dalamnya, saya berkata kepada Weber, “Saya— memiliki pengalaman meditasi di mana batas-batas diri saya berada perasaan tertentu tiba-tiba tampak lebih permeabel — yaitu, seperti tempat kicau burung memasuki alat indera saya no lagi tampak seperti garis pemisah yang halus.”

“Tepat,” jawabnya.

Saya melanjutkan, “Tapi itu seperti satu kali, pengalaman singkat Anda mengatakan bahwa saat Anda berjalan-jalan setiap hari, Anda di satu sisi mengidentifikasi dengan orang lain sebanyak Anda mengidentifikasi dengan diri sendiri? “Ya, menurutku itu sedikit berbeda dari itu, tapi tidak jauh berbeda. Saya tidak mengidentifikasi dengan apa pun. Maksudku, tidak ada siapa-siapa di sini untuk mengidentifikasi dengan saya atau dengan orang lain. Itu hanya kosong,

□ □ □

masih ada di sini [di dalam tubuhku], yang ada di sana [di luar tubuhku] tubuh].”

Saya berkata, “Jadi masalah dengan mengatakan Anda mengidentifikasi dengan semua orang adalah kata pertama itu, *kamu* .”

“Tepat, karena tidak ada kamu di sana untuk melakukan identifikasi.” Bagaimana dia bisa berbicara seperti ini—begitu paradoksnya, dan dalam bahasa yang tidak sepenuhnya Buddha atau sepenuhnya Hindu? Nah, untuk paradoksnya bagian, seperti yang saya sarankan di awal buku ini, jika Anda tidak suka paradoks, mungkin filsafat Timur bukan untuk Anda. (Dan, seperti yang saya juga disarankan, begitu juga fisika kuantum.) Adapun penolakan Weber untuk berbicara seperti seorang Buddhis yang doktriner atau seorang Hindu yang doktriner, memiliki dipelajari selama bertahun-tahun dalam tradisi Vedanta dan selama bertahun-tahun dalam Tradisi Buddhis, dia tidak menganut filosofi tertentu. Begitu ketika dia memiliki pengalaman meditasi, dia tidak terikat oleh kesetiaan untuk menafsirkannya dengan cara apa pun. Dia hanya memberitahu Anda bagaimana rasanya.

Dan bagaimana rasanya menempatkannya tepat di perbatasan antara Filsafat Buddhis dan Filsafat Hindu. Dia akan mengatakan satu hal yang miring ke arah sisi Buddhis dan yang miring ke arah pihak Hindu. Yang masuk akal, jika klaim yang saya buat sebelumnya benar — jika tidak ada banyak perbedaan antara mengatakan bahwa hal-hal begitu saling berhubungan dan saling tergantung untuk tidak memiliki identitas individu dan mengatakan bahwa segala sesuatunya begitu saling berhubungan dan saling bergantung sebagai satu kesatuan. Ini menunjukkan kemungkinan yang menarik: mungkin yang terdalam pengalaman meditatif yang dimiliki oleh umat Buddha dan yang terdalam pengalaman meditasi yang dimiliki oleh umat Hindu dalam Advaita Vedanta tradisi pada dasarnya adalah pengalaman yang sama. ada rasa pembubaran batas-batas diri dan rasa berikutnya dari kesinambungan dengan dunia di luar sana. Jika Anda seorang Buddhis (setidaknya, a Buddhis dari tipe arus utama), Anda didorong untuk memikirkan bahwa sebagai kontinuitas kekosongan; dan jika Anda seorang Hindu, Anda didorong untuk menganggapnya sebagai kesinambungan jiwa atau roh. Untuk itu

□ □ □

masalah, mungkin beberapa mistikus Abrahamik—Kristen, Yahudi, Muslim—yang selama praktik kontemplatif merasakan persatuan dengan yang ilahi memiliki pengalaman yang agak sama dengan Hindu dan Buddha, dan menafsirkannya dengan cara yang lebih dekat Hindu daripada perspektif Buddhis. pengalaman inti tetap sama, tetapi artikulasi doktrinalnya bervariasi. Dan, sebenarnya, mungkin artikulasinya tidak berbeda seperti

mereka tampaknya. Baik umat Hindu maupun Buddha—dan, dalam arti tertentu, bahkan para mistikus Abrahamik—mengatakan bahwa kebiasaan kita konsepsi diri sebagai hal yang berbeda dan berdaulat ini dalam beberapa ilusi indera: kita merasakan batas yang pada akhirnya tidak nyata kita berpikir, dan bergerak menuju kebenaran tertinggi melibatkan involves pembubaran batas itu. Bagaimanapun, pandangan dasar saya tentang keyakinan agama adalah yang tertinggi pertanyaannya bukanlah konten spesifik mereka, melainkan: Apa jenis orang yang membuat Anda percaya? Bagaimana mereka mengarahkan Anda untuk berperilaku? Ada alasan untuk berpikir bahwa ide dasar Buddha-Hindu ini—bahwa batas-batas diri tidak benar-benar batas-dapat mengarah pada kebaikan tingkah laku.

Saya pernah bertanya kepada Judson Brewer, yang melakukan studi Yalele bahwa Weber berpartisipasi dan dirinya sangat berkomitmen meditator, apakah, jika semua orang di dunia bermeditasi intensif, akan ada perang. Dia menjawab dengan pertanyaan: "Mengapa seseorang ingin menyakiti dirinya sendiri? Karena masuk akal, saya tidak berpikir akan ada, karena itu seperti, mengapa kamu memotong tangan kananmu?" Weber sendiri mengatakannya seperti ini: "Jika semuanya adalah satu hal, lalu mengapa saya harus melakukan sesuatu — jika ada apakah *saya* ada di sana untuk melakukannya—menggangu ini? Mengapa saya harus melakukannya? sesuatu yang buruk bagimu?"

Saya setuju dengan Weber: dia seharusnya tidak melakukan sesuatu yang buruk kepada saya. Di faktanya, saya bahkan setuju, pada prinsipnya, bahwa saya tidak boleh melakukan sesuatu yang buruk kepadanya atau kepada orang lain. Masalahnya adalah, bagi saya, ini adil

□ □ □

keyakinan abstrak, bukan intuisi yang mendalam dan berdasarkan pengalaman dalam arti bahwa saya curiga itu untuknya. Yang mungkin bisa membantu menjelaskan mengapa saya tidak selalu mematuhi. Dan, rupanya, jika aku akan merasakan intuisi ini sekuat yang dia rasakan, atau sekuat Brewer merasakannya, saya harus masuk lagi, oh, sepuluh ribu jam meditasi. Dan hidup ini singkat!

Untungnya, ada cara itu, tanpa bermeditasi tiga jam sehari selama sepuluh tahun, saya bisa mendapatkan gambaran tentang jenis orang yang mungkin membuatku Satu hal hebat tentang meditasi retreat adalah bahwa, melalui perendaman total jika sementara, mereka memberi Anda sekilas tentang bagaimana rasanya menjalani hidup sebagai benar-benar meditator yang serius. Dan saya mengerti tentang retreat hubungan antara pengalaman bukan-diri dan menjadi lebih baik orang.

Waktu Saya Tidak Membunuh Pria yang Mendengkur

Pertimbangan perasaan saya terhadap seorang pria di retreat meditasi saya berlangsung pada bulan Desember . Dia duduk beberapa baris di depan saya, tertidur ketika saya duduk di sana bermeditasi. Anda mungkin bertanya: Jika saya punya mataku terpejam, bagaimana aku tahu dia tertidur? Karena dia mendengkur!

Saat Anda mencoba bermeditasi, dengkur bisa terjadi pada Anda saraf—terutama jika bukan Anda yang mendengkur. Memang, saya perhatikan di perut bagian bawah saya perasaan murka terhadap pria ini.

Sebenarnya, pada awalnya saya tidak begitu *menyadarinya* ; Aku baru saja merasakannya dan secara refleks mematuhi, memikirkan jenis pikiran perasaan seperti itu dirancang untuk membuat kita berpikir—seperti, Siapa brengsek ini? saya merasa dorongan kuat untuk membuka mata saya sehingga saya bisa mengidentifikasi pelakunya— lebih baik, saya kira, untuk membawanya ke pengadilan di kemudian hari. Tapi kemudian, akhirnya, saya melakukan apa yang seharusnya Anda lakukan dengan penuh perhatian

□ □ □

meditasi: amati perasaan apa pun yang Anda alami. Dan pada saat itu titik saya benar - benar memperhatikan murka; Aku melihat ke arahnya. Dan kemudian hanya beberapa detik pengamatan yang jelas, itu benar-benar larut. Saya t seolah-olah perhatianku adalah sinar laser pembunuh dan perasaan ini murka adalah pesawat ruang angkasa musuh. Pertenggaran! Hilang. Jadi apa sebenarnya yang harus dilakukan oleh pengalaman murka saya dengan pengalaman bukan-diri? Dua hal, sebenarnya—salah satunya agak jelas dan ada hubungannya dengan versi "interior" dari pengalaman bukan-diri, dan salah satunya lebih halus dan harus dilakukan dengan versi "eksterior".

Inilah bagian interior yang jelas: Ketika saya melihat kemarahan saya dengan penuh perhatian, saya berhenti mengidentifikasi diri dengannya, berhenti memilikinya. SEBUAH perasaan yang tampaknya menjadi bagian dari diriku, yang telah begitu dalam mendarah daging dalam diri saya bahwa saya tanpa berpikir mematuhi, sekarang tampak seperti sesuatu yang lain, seperti objek yang akan diamati. Setelah saya melatih saya perhatian padanya — bahkan sebelum itu larut dalam menghadapi itu perhatian—secara efektif berhenti menjadi bagian dari diriku. Memang, ini bukan versi yang sangat menyeluruh dari pengalaman bukan-diri interior. Saya hanya tidak mengakui satu perasaan pada satu kesempatan, sedikit mengecilkan ruang lingkup diri saya. Masih, itu adalah sesuatu. Dan itu membuat saya secara singkat menjadi orang yang lebih baik, seseorang tidak lagi memikirkan pembunuhan.

Adapun pengertian yang lebih halus di mana ini adalah bukan-diri pengalaman, pengertian di mana itu adalah bagian *luar* bukan-diri pengalaman, baik, ini membutuhkan penjelasan. Secara khusus, dibutuhkan menjelaskan karya Miri Albahari. Albahari adalah orang Australia filsuf yang karyanya tentang filsafat Buddhis diinformasikan sebagian dengan latihan meditasi. Tapi sesuai dengan dia kerendahan hati yang hampir kompulsif, dia menekankan bahwa dia “ *bukan* a meditator yang terampil.” Selama retreat meditasi yang panjang, katanya, dia bisa sampai ke titik di mana dia merasa "kurang diri", tapi tidak sampai ke titik di mana dia merasa "tidak ada diri sendiri." Dan di antara retreat dia tidak

□ □ □

selalu berhasil mempertahankan latihan sehari-hari, meskipun ketika dia melakukannya, katanya, hidupnya "berjalan jauh lebih baik."

Dalam bukunya *Analytical Buddhism*, Albahari membuat sebuah argumen yang membawa kita kembali ke khotbah pertama Sang Buddha setelah pencerahannya, *Khotbah di Taman Rusa* yang terkenal. Ini dia Buddha memaparkan Empat Kebenaran Mulia, yang menjelaskan penyebabnya dari *dukkha* penderitaan -dari, dari ketidakpuasan-dan obatnya. Dia mengatakan bahwa penyebab dasar *dukkha* adalah *tanha*, sebuah kata biasanya diterjemahkan sebagai "haus" atau "keinginan" dan kadang-kadang sebagai "keinginan." Untuk berikan poin yang lebih baik, masalahnya adalah ketidak terpadamkan *tanha*, fakta bahwa mencapai keinginan kita selalu meninggalkan kita tidak puas, haus akan hal yang sama, atau haus akan sesuatu yang baru.

Albahari mengatakan bahwa *tanha* terkait erat dengan sensasi diri, dan karena itu mengatasi *tanha* terkait dengan pengalaman bukan-diri. Dia tidak hanya berbicara tentang *interior* versi pengalaman bukan-diri—dia tidak hanya mengatakan itu jika Anda melepaskan keinginan tertentu, maka Anda telah mengingkarinya, sehingga bagian dari diri Anda menghilang. Dia mengatakan bahwa *tanha* sangat dalam terlibat dalam pengertian Anda bahwa diri itu *terbatas*; *tanha* menopang dan memperkuat rasa terikat itu, selama eksterior pengalaman bukan-diri, melemah.

Lagi pula, katanya, jika Anda haus akan sesuatu—cokelat panas, katakan—maka Anda sangat menyadari kesenjangan antara diri Anda dan cokelat itu, dan itu berarti Anda memiliki konsep tentang batas-batas diri Anda. Memang, saat aku duduk di sini memikirkan itu dahaga tertentu dipadamkan, saya membayangkan beberapa di antaranya batas — saya membayangkan permukaan tangan saya melakukan kontak dengan mug coklat dan permukaan lidahku membuat kontak dengan cokelat itu sendiri.

Untuk melihat luasnya argumen yang dibuat Albahari, Anda harus memahami bahwa, seperti banyak sarjana, dia menganggap

□ □ □

tanha untuk memasukkan bukan hanya keinginan untuk hal-hal yang menurut Anda menyenangkan—seks, cokelat, mobil baru, mobil baru; itu juga termasuk keinginan untuk bebas dari hal-hal yang menurut Anda tidak menyenangkan. Dengan kata lain, *tanha* bahan bakar tidak hanya ketertarikan pada hal-hal yang memikat tetapi juga keengganan untuk off-meletakkan barang-barang. Dalam pandangan ini, kekesalan saya pada dengkur di aula meditasi adalah *tanha*. Itu adalah keinginan untuk bebas dari dengkur kebisngan.

Nah, kata Albahari, jika Anda ingin *bebas* dari sesuatu, maka Anda memiliki tujuan untuk menciptakan lebih banyak jarak antara diri Anda dan sesuatu itu (dengan asumsi Anda tidak mengambil lebih banyak) pendekatan langsung melempar bantal meditasi ke orang yang menghasilkan sesuatu). Dan ingin membuat jarak antara dirimu dan sesuatu berarti memiliki ide dari tempat di mana diri Anda berakhir. Jika Anda mencoba untuk menghindari terjeng ular derik, Anda memiliki konsepsi yang sangat tepat tentang ruang yang tidak ingin dijangkau ular derik: ruang ditentukan oleh kulit Anda.

Jadi bagaimanapun juga, apakah *tanha* mendorong ketertarikan atau penolakan, itu memerlukan mendefinisikan ranah diri. Seperti yang ditulis Albahari, emosi yang melibatkan *tanha* “tampaknya menunjuk, sebagai bagian dari of konten, *batas* tak terucapkan antara yang diidentifikasi-sebagai diri sendiri satu sisi dan skenario yang diinginkan atau tidak diinginkan di sisi lain, sebagai itu dirasakan atau dibayangkan oleh subjek yang menyaksikan.” kami, *tanha* “tidak hanya akan *menunjukkan* tetapi juga membantu *menciptakan dan mendorong* rasa keterbatasan diri sendiri yang lain.” Dan sebaliknya: semakin jelas dan dalam-dalam Anda merasakan keterbatasan itu, semakin banyak *tanha* Anda nantinya cenderung memiliki. “Karena kecuali aku mengidentifikasi sepenuhnya sebagai diri, lalu bagaimana—bisakah saya terutama peduli tentang apakah keinginan 'saya' terpenuhi?”

Jadi, Anda mungkin bertanya, apa relevansi semua ini dengan meluapkan kemarahanku terhadap pria yang mendengkur itu? Saya mungkin bertanya pertanyaan yang sama seandainya saya tidak kembali dan meninjau catatan saya mengambil tak lama setelah kejutan listrik. Ternyata versi

□ □ □

episode yang baru saja saya ceritakan tidak lengkap. Ini versi yang saya tulis dari ingatan, sebelum kembali dan membaca catatan itu. Saya t meninggalkan beberapa detail penting.

Sebagai permulaan, tepat sebelum sesi meditasi pagi ini ada pembicaraan singkat oleh Narayan, salah satu dari dua retreat pemimpin. Temanya adalah penerimaan—belajar menerima kondisi Anda cenderung untuk menemukan tidak menyenangkan. Jadi, setelah menghabiskan sedikit waktu menemukan dengkur tidak menyenangkan, saya memutuskan untuk berlatih apa yang dikhotbahkan Narayan dan mencoba mengatasi keengganan saya terhadap keruh. Yang berarti, tentu saja, mengamati keengganan dengan penuh perhatian. Saat saya memasukkannya ke dalam catatan saya hari itu, saya mencoba "merasakan" keengganan dan kemarahan (yang pasti bisa saya rasakan, dan temukan) di a cara netral.” en "pada dasarnya perasaan itu hilang begitu saja" saat aku menerima dengkur.

Jadi, sungguh, ada dua perasaan yang saling terkait yang aku amati dengan penuh perhatian: murka terhadap si pendengkur dan keengganan terhadapnya keruh. Dan ketika Anda mengatasi keengganan, Anda, menurut Albahari logika, mendekati versi *luar* dari pengalaman bukan-diri lebih lengkap dan langsung daripada ketika Anda baru saja mengatasi murka. + Kamu melemahkan *tanha* yang memperkuat batas-batas diri. Dinamika muncul dengan jelas di bagian terakhir dari catatan saya: Saat saya mengamati keengganan dan kemarahan saya, dan ini perasaan kehilangan kekuatan mereka, “ada saat ketika aku membayangkan

perasaan itu di perutku dan dengkurannya sebagai semacam sistem tunggal atau organisme, disatukan oleh komunikasi.” Dengan kata lain, saya fokus pada aliran gelombang suara yang terus menerus yang telah memancar dari hidungnya, memasuki otakku, dan menimbulkan keengganan dan—murka. Untuk sesaat, si pengganggu dan si kesal bukan dua hal-hal yang sangat berbeda—*a dia* dan *aku*. Batasan saya menjadi lebih keropos sebagai kekuatan *tanha*—dari keengganan saya pada mendengkur—menghilang.

□ □ □

Jadi pandangan Miri Albahari tentang diri, dan koneksi diri self untuk *tanha*, memiliki satu efek yang sangat disambut: itu membuatku tampak seperti a meditator yang lebih mengesankan daripada yang mungkin tampak seperti saya. Tidak hanya murka-zapping saya melibatkan sedikit interior bukan-diri pengalaman, dalam arti bahwa saya tidak mengakui murka saat saya melelekkannya; dalam mengatasi *tanha* yang telah memicu kemarahan, saya juga menyadari sedikit versi eksterior yang lebih sulit dipahami dari bukan-diri pengalaman. Dan bagian luar dari pengalaman ini, seperti bagian interior, tampaknya secara singkat membuat saya menjadi orang yang lebih baik.

Dua Khotbah dan Tiga Racun

Pandangan Albahari memiliki satu kebajikan lain: membantu memecahkan teka-teki diajukan oleh kitab suci Buddhis awal. Dalam khotbah pertama Sang Buddha setelah pencerahannya, khotbah di Taman Rusa, dia mengatakan bahwa kunci pembebasan dari *dukkha* adalah mengatasi *tanha*. Tapi dalam dirinya khotbah kedua, khotbah tentang bukan-diri, tampaknya pembebasan terletak pada pengakuan bahwa diri tidak ada; semua para bhikkhu yang mendengar khotbah ini langsung terbebaskan. Jadi yang mana? saya? Apakah nirwana datang dengan menaklukkan *tanha* atau dengan melihat bahwa diri adalah ilusi?

Yah, mungkin keduanya adalah satu dan sama. Kita mungkin memiliki curiga sebanyak itu bahkan tanpa pendapat Albahari. Setelah semua, versi interior dari pengalaman bukan-diri melibatkan menyangkal perasaan dan menyangkal pikiran yang sarat dengan perasaan. Dan perasaan cenderung datang dalam dua rasa dasar positif dan negatif, memiliki elemen, masing-masing, daya tarik atau keengganan; dengan kata lain, memiliki *tanha*. Jadi interiornya tidak-pengalaman diri secara inheren melibatkan pelepasan beberapa *tanha*. (Sungguh, Sang Buddha mengatakan hal yang sama dalam menekankan bahwa pengalaman bukan-diri melibatkan penghentian kemelekatan—penghentian untuk "bernafsu" setelah—pikiran dan emosi dan sejenisnya.) Tapi Albahari

□ □ □

menambahkan dimensi baru ke argumen ini untuk semacam kesetaraan antara dua khotbah pertama Sang Buddha dengan menghubungkan *pengalaman luar* bukan-diri hingga ditinggalkannya *tanha*. Ketika Anda memikirkannya, masuk akal bahwa *tanha* adalah terikat dengan batas luar kita tidak kurang dari inti kita. Dari seorang Darwinian perspektif, *tanha* direkayasa ke dalam diri kita sehingga kita akan mengambil menjaga diri kita sendiri — artinya, sehingga kita masing-masing akan mengambil merawat kendaraan yang mengandung gen kita. Dan kendaraan itu berhenti di kulit, di batas-batas tubuh. Itu wajar, kalau begitu, itu *tanha* akan memperkuat rasa pentingnya batas-batas itu, batas-batas yang menentukan zona yang menjadi perhatian seleksi alam ditugaskan untuk itu.

Hubungan antara *tanha* dan rasa diri kita dengan baik membingkai pengulangan yang muncul berulang kali dalam teks-teks Buddhis. e menahan diri memperingatkan orang untuk menghindari "tiga racun" *raga*, *dvesha*, dan *moha*. Tiga kata tersebut biasanya diterjemahkan sebagai "keserakahan, kebencian, dan delusi," sebuah ungkapan yang akan akrab bagi banyak orang meditator yang telah mendengarnya menggulung lidah meditasi guru, kadang-kadang selama pembicaraan dharma di retreat. Tapi ini terjemahan dalam beberapa hal menyesatkan. kata untuk *keserakahan* mengacu bukan hanya keserakahan dalam arti haus akan harta benda tetapi juga haus dalam arti yang lebih umum: untuk setiap daya tarik menggenggam untuk hal-hal. Dan kata *kebencian* bisa berarti bukan hanya negatif perasaan terhadap orang lain tetapi perasaan negatif terhadap apa pun—semua perasaan keengganan. Dengan kata lain, dua racun pertama adalah dua sisi dari *tanha*: keinginan akan hal yang menyenangkan, penolakan terhadap hal yang tidak menyenangkan. Nah, jika *tanha* memang terikat erat dengan rasa diri, maka masuk akal untuk melihat kedua racun ini terikat dengan racun ketiga: delusi. Bagaimanapun, salah satu delusi paling terkenal dalam semua agama Buddha adalah ilusi diri. Jadi dua racun pertama,

□ □ □

Anda mungkin mengatakan, adalah bahan dari racun ketiga. *Raga* plus *dvesha* sama dengan *moha*. Persamaan ini bahkan lebih masuk akal ketika Anda memasukkannya delusi terkenal lainnya — ilusi esensi — dan itu wawasan agung yang sesuai: kekosongan. Intuisi kita bahwa hal-hal memiliki esensi, saya berpendapat di bab sebelumnya, dibentuk oleh perasaan yang menyusup ke persepsi kita tentang hal-hal ini. dekat inspeksi, perasaan ini akan cenderung positif atau negatif, yang melibatkan ketertarikan pada hal-hal, semacam keinginan untuk mereka, atau keengganan untuk hal-hal. Dengan kata lain, perasaan ini akan cenderung melibatkan, setidaknya dalam beberapa ukuran, baik *raga* atau *dvesha*. Jadi dalam kasus ini—kasus persepsi yang salah tentang esensi — racun ketiga, delusi, tampaknya kembali mendidih untuk dua racun lainnya. Mengingat semua ini, hanya logis bahwa, dalam beberapa teks kuno, pembebasan dikatakan melibatkan pemberantasan tiga racun. Setelah

semua, pemberantasan ini berarti mengakhiri *tanha*, yang agung penyebab penderitaan yang diidentifikasi dalam khotbah pertama Sang Buddha, dan an mengakhiri ilusi diri, rintangan besar menuju pembebasan diletakkan dalam khotbah kedua Sang Buddha—belum lagi mengakhiri ilusi esensi, ilusi yang, terutama dalam Mahayana tradisi, juga dipandang sebagai penghalang pembebasan. Suatu ketika Gary Weber, mencoba menggambarkan keadaannya kesadaran—keadaan yang tampaknya hanya menampilkan sedikit rasa—diri atau esensi—berkata kepada saya, “Ini adalah ruang yang tidak dapat Anda bayangkan membawa apa pun untuk memperbaikinya atau mengambil apa pun itu akan membuatnya lebih baik.” Dia pada dasarnya menggambarkan kebalikan dari *tanha*. Premis *Tanha*, bagaimanapun, adalah bahwa segala sesuatu selalu bisa terjadi dibuat lebih baik dengan mengambil sesuatu atau menambahkan sesuatu. Bagian dari *tanha* 's deskripsi pekerjaan adalah untuk tidak pernah puas. Weber tidak merujuk pada keadaan dia sebagai nirwana atau panggilan dirinya tercerahkan. Tapi cara dia berbicara tentang dirinya sendiri—atau dirinya

□ □ □

kekurangannya — membuatnya terdengar seperti dia tidak jauh dari pertemuan kriteria untuk pencerahan yang ditetapkan dalam Buddha kedua wacana, wacana tentang bukan-diri. Bagaimanapun, Weber banyak lebih dekat dengan itu daripada saya.

Tetap saja, pada saat itu ketika kicau burung terdengar tidak kurang dan tidak lebih bagian dari saya dari kesemutan di kaki saya, saya pikir saya punya merasakan bagaimana rasanya berada jauh di bawah jalan meditasi daripada saya. Dan rasanya sangat, sangat enak. Untuk itu masalah, meninggalkan *tanha* yang telah memberi energi saya ketidaksukaan yang semakin besar terhadap meditator mendengkur itu juga membuatku merasa sangat lebih baik dari yang saya rasakan sebelumnya. at itu membuat saya menjadi orang yang lebih baik, namun secara singkat, adalah bonus yang bagus.

□ □ □

□ □

Nirvana Singkatnya

e grup rock Nirvana, yang menjadi terkenal di dunia di awal s, tidak selalu dikenal sebagai Nirvana. Pada tahun-tahun awal itu pergi di bawah serangkaian nama lain. Salah satunya adalah Kebahagiaan. Beberapa orang mungkin bertanya: Apa bedanya? Bukankah nirwana? dan kebahagiaan hal yang sama? Seperti yang telah kita lihat, jawabannya adalah tidak. nirwana memang *membutuhkan* kebahagiaan, tetapi itu membutuhkan lebih dari sekadar kebahagiaan — terutama pencerahan. Bhikkhu Bodhi, penerjemah Buddhis yang produktif teks, termasuk banyak yang mencirikan nirwana, menggambarkannya sebagai “a keadaan kebahagiaan yang sempurna, kedamaian yang sempurna, batin yang utuh kebebasan, dan kesadaran penuh dan pengertian.” Perbedaan lain antara kebahagiaan dan nirwana adalah betapa mudahnya mereka adalah untuk mencapai. Jika Anda mengejar kebahagiaan, titik, Anda bisa mengambil obat-obatan yang merangsang kebahagiaan, sebuah pendekatan yang dijamin berhasil sementara, meskipun tidak mungkin untuk bekerja dalam jangka panjang. Kurt Cobain, penyanyi utama Nirvana, menjadi pecandu heroin dan berkomitmen bunuh diri.

Jika Anda mengejar nirwana daripada sekadar kebahagiaan, pendekatannya adalah kurang mudah dan lebih sulit. Dan bahkan jika Anda rajin, Anda, aman untuk dikatakan, lebih kecil kemungkinannya untuk mencapai nirwana daripada Cobain harus mencapai—betapapun singkatnya—kebahagiaan. Di sisi lain tangan, ukuran kepuasan apa pun yang Anda capai akan hampir pasti lebih tahan lama dan stabil daripada kebahagiaan Cobain. Konsep nirwana menempati tempat yang unik dalam Buddhis pemikiran—bukan hanya karena itu mewakili puncak dari Jalan Buddhis, dan bukan hanya karena itu mewakili yang terbaik tempat yang bisa dibayangkan, tetapi juga karena caranya menganggangi

□ □ □

dua sisi agama Buddha. Adalah sisi Buddhisme dari buku ini telah tentang: sisi "naturalistik", menampilkan ide-ide yang akan cocok dengan mudah ke dalam kursus psikologi atau filsafat perguruan tinggi. Lalu ada sisi Buddhisme yang menampilkan supranatural dan eksotis ide-ide yang akan lebih betah di departemen agama.

Nirwana tentu memiliki aspek eksotisnya: Buddhis yang percaya pada reinkarnasi melihat nirwana sebagai hal yang dapat membebaskan mereka dari an jika tidak, siklus kelahiran kembali tanpa akhir. Tapi cerita tentang nirwana ini—cerita tentang bagaimana tepatnya Anda menemukan pintu keluar dari kelahiran kembali tanpa akhir—mengarah dengan mulus ke kisah yang lebih naturalistik tentang nirwana, klaim tentang mekanisme penderitaan dan kepuasan. Dan dalam proses mengikuti satu cerita ke lainnya, Anda dapat melihat meditasi kesadaran dalam cahaya baru, cahaya yang menekankan betapa radikalnya upaya itu.

Dalam teks-teks kuno, nirwana sering digambarkan dengan kata yaitu biasanya diterjemahkan sebagai "yang tidak berkondisi." Selama bertahun-tahun saya mendengar istilah yang terdengar aneh ini dan bertanya-tanya apa artinya, tapi aku membayangkan bahwa memahaminya tanpa benar-benar mencapai nirwana mungkin tidak ada harapan dan, untuk tujuan saya, tidak semua itu penting. Ternyata saya salah dalam kedua hal tersebut. pertanyaan "Apa yang tidak berkondisi?" memiliki jawaban yang cukup jelas dan sangat yang penting, jawaban yang membentuk semacam persimpangan antara yang eksotik metafisik dan naturalistik.

Salah satu pendekatan yang jelas untuk menguraikan "yang tidak berkondisi" adalah untuk menjatuhkan *un* dan bertanya apa artinya *dikondisikan*. “□ e dikondisikan,” dalam terminologi Buddhis, dapat dianggap sebagai kira-kira sinonim dengan "yang disebabkan.” Yang masuk akal.

Lagi pula, ketika kita berbicara tentang kondisi yang menimbulkan sesuatu—kondisi yang menyebabkan air mendidih atau hujan turun atau tingkat kejahatan meningkat—pada dasarnya kami mengatakan kondisi ini terlibat dalam rantai kausal yang menyebabkan sesuatu itu. ings

□ □ □

yang dikondisikan dalam pengertian Buddhis adalah hal-hal yang tunduk pada penyebab.

Jadi, jika nirwana adalah “yang tidak berkondisi”, maka, Anda mungkin berpikir, itu akan melibatkan semacam pelarian dari “yang disebabkan.” Dan kau akan benar! Tapi apa artinya *itu* ?

Jawaban atas pertanyaan itu melibatkan salah satu yang paling istilah penting dalam agama Buddha: *paticca-samuppada* . Ini adalah istilah yang memiliki banyak aplikasi dan banyak terjemahan.³³³ untuk tujuan saat ini—ketika kita menggunakannya untuk menerangi logika nirwana—terjemahan yang baik adalah “kemunculan berkondisi.”

Dalam pengertiannya yang paling umum, kemunculan berkondisi mengacu pada ide dasar kausalitas: dari kondisi tertentu beberapa hal muncul; dari kondisi lain hal-hal lain muncul. Tapi istilahnya juga digunakan untuk merujuk pada urutan tertentu dari hubungan sebab akibat—serangkaian dua belas kondisi, satu memunculkan yang berikutnya — yang dikatakan said memperbudak manusia dalam siklus kelahiran kembali tanpa akhir .³³⁴ Ini dia rantai hubungan sebab akibat yang dikatakan putus nirwana.

Saya tidak akan menjalankan urutan yang tepat dari dua belas kondisi, sebagian karena beberapa dari mereka, untuk uang saya, sedikit keruh. Tapi bagian dari urutan yang menjadi perhatian kita, bagian yang menempatkan a poin yang lebih baik tentang nirwana baik yang eksotis maupun yang naturalistik pengertian istilah, cukup jelas. at bagian dimulai setelah a indra seseorang—mata, telinga, lidah, dll.—telah diambil bentuk. Melalui fakultas inilah kesadaran seseorang melakukan kontak dengan dunia material. Atau, seperti yang dikatakan lebih banyak secara formal dalam teks-teks kuno yang menguraikan dua belas hubungan sebab akibat: melalui kondisi indria-indria, kontak muncul. Dan di sini adalah tautan berikutnya: kasar kondisi kontak, perasaan muncul—yang masuk akal, karena, ingat, dalam ajaran Buddha pandangan (dan dalam pandangan banyak psikolog modern), hal-hal kita merasakan melalui organ indera kita cenderung datang dengan perasaan melekat, betapapun halus perasaan itu.

□ □ □

en, dalam hubungan sebab akibat berikutnya, perasaan memunculkan *tanha* , to “keinginan”: kita mendambakan perasaan menyenangkan dan mendambakan untuk melarikan diri dari perasaan tidak menyenangkan. Mari kita bekukan bingkai di sini, karena ini dimana aksinya. Begini cara Bhikkhu Bodhi merangkainya kuliah yang dia rekam di : “Di sini, di ruang antara perasaan dan keinginan bahwa pertempuran akan diperjuangkan yang akan menentukan apakah perbudakan akan berlanjut tanpa batas ke dalam masa depan atau apakah itu akan digantikan oleh pencerahan dan pembebasan. Karena jika alih-alih menyerah pada keinginan, pada kehausan yang mendorong untuk kesenangan, jika seseorang merenungkan dengan perhatian penuh dan kesadaran sifat perasaan dan memahami perasaan ini sebagai mereka, maka orang itu dapat mencegah keinginan mengkristal dan memantapkan.”

Di sinilah kita mulai memisahkan dari yang eksotis ke yang eksotis naturalis. Pembebasan yang dibicarakan oleh Bhikkhu Bodhi adalah, dalam contoh pertama, pembebasan dari kelahiran kembali abadi, a pembebasan yang akan sepenuhnya dimulai pada akhir siklus hidup ini. Tetapi juga pembebasan di sini dan sekarang, pembebasan dari penderitaan *tanha* membawa—pembebasan dari keinginan untuk menangkap kesenangan perasaan dan melarikan diri dari perasaan tidak menyenangkan, pembebasan dari keinginan terus-menerus untuk hal-hal untuk menjadi berbeda dari mereka. Dua indera pembebasan ini tercermin dalam Buddhis gagasan bahwa ada dua jenis nirwana .³³⁵ Segera setelah Anda dibebaskan di sini dan sekarang, Anda memasuki nirwana yang dapat Anda nikmati selama sisa hidupmu. en, setelah kematian — yang akan menjadi yang terakhir bagimu kematian, sekarang setelah Anda dibebaskan dari siklus kelahiran kembali—a nirwana jenis kedua akan berlaku.

Saya minta maaf untuk mengatakan bahwa saya tidak dapat menggambarkan jenis nirwana pertama dari pengalaman pribadi, dan saya ambivalen tentang tidak mampu menggambarkan jenis kedua. Tapi poin utamanya adalah yang mana saja jenis nirwana yang Anda fokuskan, mekanisme untuk sampai ke sana secara terpusat melibatkan meditasi perhatian: menumbuhkan dan

□ □ □

kesadaran akan perasaan Anda yang secara fundamental mengubah perasaan Anda hubungan dengan mereka. Terlepas dari seberapa eksotis atau praktis Anda aspirasi—apakah Anda percaya pada siklus kelahiran kembali dan ingin melarikan diri, atau hanya ingin mencapai pembebasan total di sini dan sekarang, atau hanya berharap untuk menemukan pembebasan *parsial* di sini dan sekarang—alat penting untuk pembebasan adalah sama.

Dan, karenanya, beberapa terminologi dasar adalah sama. Bahkan jika Anda tidak mencoba melarikan diri dari pengulangan abadi dua belas kondisi berturut-turut, bahkan jika Anda hanya menginginkannya dan hanya hidup untuk menjadi lebih baik, Anda masih mencari pembebasan dari *kondisi* —dari rantai sebab akibat yang membelenggu Anda. Hal-hal di lingkungan Anda—pemandangan, suara, bau, orang-orang, berita, video—mendorong Anda tombol, mengaktifkan perasaan yang, betapapun halusny, mulai bergerak rangkaian pemikiran dan reaksi yang mengatur perilaku Anda, terkadang dengan cara yang tidak menguntungkan. Dan mereka akan terus melakukannya bahwa kecuali Anda mulai memperhatikan apa yang terjadi.

Inilah yang menjadi inti dari sebagian besar buku ini. manusia otak adalah mesin yang dirancang oleh seleksi alam untuk merespon dalam mode yang cukup refleksif untuk input sensorik yang menyimpannya. ini dirancang, dalam arti tertentu, untuk dikendalikan oleh input itu. Dan roda penggerak utama dalam mesin kontrol adalah perasaan yang muncul di tanggapan terhadap masukan. Jika Anda berinteraksi dengan perasaan itu melalui *tanha*—melalui rasa haus yang alami dan reflektif akan perasaan menyenangkan dan keengganan refleksif alami terhadap perasaan yang tidak menyenangkan—Anda akan terus dikendalikan oleh dunia di sekitar Anda. Tapi jika kamu amati perasaan itu dengan penuh perhatian daripada hanya bereaksi terhadapnya, Anda dapat dalam beberapa hal lolos dari kendali; penyebab itu biasanya bentuk perilaku Anda bisa ditentang, dan Anda bisa mendapatkan lebih dekat dengan yang tidak berkondisi.

□ □ □

Seberapa Anekkah Yang Tanpa Syarat?

Ada perdebatan dalam agama Buddha tentang seberapa dramatis untuk memahami nirwana dan yang tidak terkondisi. Apakah ada sesuatu? seperti "ruang" metafisik transenden yang Anda dalam beberapa hal menempati setelah sepenuhnya dibebaskan? Atau itu sedikit lebih biasa, hanya kebebasan dari reaktivitas tanpa pikiran terhadap penyebab, kondisi, yang sebaliknya akan mengendalikan Anda? Orang yang memeluk embrace Buddhisme naturalistik, dan tidak percaya pada kelahiran kembali, cenderung pergi dengan interpretasi yang kurang dramatis. Memang, beberapa dari mereka tidak suka istilah *unconditioned* karena *terdengar* begitu dramatis. Stephen Batchelor, pendukung lama "Buddhisme sekuler" dan penulis buku *Buddhism Without Beliefs*, memiliki tertulis, "Tidak ada yang tidak berkondisi, yang ada hanyalah kemungkinan tidak dikondisikan *oleh* sesuatu." Secara pribadi, saya tidak akan mengecilkan hati bahkan umat Buddha yang "sekuler" dari menggunakan istilah yang *tidak terkondisi*. tinta selesai pembebasan di sini dan sekarang sebagai semacam zona—sebuah metafora jika bukan zona metafisik—mungkin berguna. Dan semoga bermanfaat terlepas dari apakah menurut Anda zona tersebut dapat dijangkau secara realistis atau hanya menganggapnya sebagai sesuatu yang Anda bisa lebih dekat dan lebih dekat. Saya dapat bersaksi bahwa mungkin untuk masuk ke sesuatu yang *terasa* seperti sebuah zona. Ketika saya menelepon istri saya setelah meditasi pertama saya mundur, dia bilang aku terdengar seperti orang yang sama sekali berbeda—bahkan sebelum saya mengatakan apa pun tentang retret, atau mengatakan apa pun substansi sama sekali. Suaraku yang sangat tenor terdengar berbeda, dia berkata. Dan dia sangat menyukai tenor baru. Sekarang, saya memberi Anda bahwa ini mungkin lebih dari komentar tenor lama daripada tenor baru. Beberapa tahun sebelumnya, mencoba untuk mengartikulasikan apa yang dia sukai tentang kakakku, dia telah melihat saya dan berkata, "Dia seperti versi yang baik dari Anda." (Dia tertawa ketika

□ □ □

dia mengatakannya, yang saya anggap sebagai pertanda baik.) Bagaimanapun, intinya adalah telah terjadi perubahan tenor yang nyata. Tentu saja dunia seperti yang saya lihat memiliki tenor baru. Saya telah menumpahkan begitu banyak dari penyerapan diri saya yang biasa sehingga saya dapat mengambil jenis baru menyenangkan orang-orang dan hal-hal di sekitar saya. Saya lebih terbuka, tiba-tiba cenderung memulai percakapan dengan orang asing. e dunia tampak baru hidup dan beresonansi. Ada sesuatu yang ironis tentang zona tempat saya berada. Sains, di perpindahannya dari pandangan dunia agama tradisional, adalah kadang-kadang dikatakan telah membawa "kekecewaan" dari dunia, mengurasnya dari sihir. Dan Anda akan berpikir bahwa seorang meditatif disiplin yang dikhususkan, dalam arti tertentu, untuk mengurangi pengaruh perasaan pada persepsi, untuk mengembangkan pandangan yang jernih, hanya akan mendukung kecenderungan itu. Tapi Batchelor mengatakan meditatif latihan dapat mengarah pada "pesona kembali" dunia, dan saya tahu apa yang dia maksud. Setelah retret pertama itu, saya merasa seperti hidup di zona pesona, tempat keajaiban dan supranatural Kecantikan. Tidak, itu tidak sama dengan memasuki zona yang ajaib tahan terhadap sebab-akibat. Saya masih bereaksi setidaknyanya agak secara refleks terhadap penyebab yang menimpa saya. Namun, salah satu sumber dari pesona, saya pikir, adalah bahwa saya menghabiskan lebih sedikit waktu untuk bereaksi, lebih sedikit waktu untuk menekan tombol, dan lebih banyak waktu mengamati—yang, sebagai bonus, memungkinkan tanggapan yang lebih bijaksana untuk sesuatu. Saya berasumsi hidup di tanpa syarat akan menyenangkan, tapi tinggal di tempat yang kurang terkondisi juga bisa sangat menyenangkan. Anda dapat mengambil banyak ide Buddhis yang telah kami bahas buku ini dan menyusunnya kembali dalam hal yang terkondisi, yang disebabkan. Memang, Anda dapat mengatakan bahwa filsafat Buddhis sebagian besar terdiri dari mengambil ide kausalitas benar-benar, benar-benar serius. Pertimbangkan gagasan tentang bukan-diri: apa yang kita sebut "diri" adalah seperti itu interaksi kausal yang konstan dengan lingkungannya, begitu meluas

□ □ □

dipengaruhi oleh dunia di luar sana, untuk menimbulkan keraguan tentang bagaimana tegaskan batas-batas diri — dan, dalam hal ini, inti dari diri—benar-benar ada. Ingat bagaimana Sang Buddha menekankan, dalam khotbah non-diri asli itu, bahwa berbagai hal yang kita pikirkan sebagai bagian dari diri kita sebenarnya tidak di bawah kendali kita? alasan mereka tidak berada di bawah kendali kita adalah—sampai kita dibebaskan, di setidaknya—mereka berada di bawah kendali kekuatan luar: mereka they dikondisikan. Dan ingat penekanan Sang Buddha pada ketidakkekalan dari hal-hal yang kita anggap sebagai bagian dari diri? ini adalah juga—kemunculan dan lenyapnya pikiran yang abadi,

emosi, sikap—adalah konsekuensi dari perubahan yang selalu terjadi kekuatan yang bekerja pada kita, kekuatan yang memicu reaksi berantai di dalam diri kita. Hal-hal di dalam diri kita tunduk pada penyebab, pada kondisi—dan memang demikian nasib semua hal yang terkondisi berubah ketika kondisi perubahan. Dan kondisi berubah cukup banyak sepanjang waktu. Anda mungkin mengatakan bahwa jalan kemajuan meditatif terdiri dari sebagian besar menjadi sadar akan penyebab yang menimpa Anda, sadar tentang cara segala sesuatu memanipulasi Anda—dan menyadari bahwa tautan utama di manipulasi itu terletak pada ruang di mana perasaan dapat menimbulkan *tanha*, pada keinginan akan perasaan menyenangkan dan keengganan untuk perasaan tidak menyenangkan. Ini adalah ruang di mana kesadaran dapat mengintervensi secara kritis.

Mungkin aku seharusnya menaruh tanda bintang setelah kata *waspada* di paragraf sebelumnya. Saya tidak berbicara tentang abstrak pemahaman— kesadaran *akademis* —tentang rantai ini hubungan sebab dan akibat. Saya sedang berbicara tentang *pengalaman yang* dikembangkan dengan hati-hati pemahaman, kesadaran penuh perhatian yang membawa kekuatan untuk memutuskan, atau setidaknya melonggarkan, rantai. at berkata, mendasari pemahaman pengalaman ini, dan sering menyertainya, adalah pemahaman yang lebih abstrak yaitu bagian dari filsafat Buddhis. Membuat kemajuan nyata dalam perhatian meditasi hampir pasti berarti menjadi lebih sadar akan

□ □ □

mekanisme di mana perasaan Anda, jika dibiarkan sendiri, membentuk persepsi, pikiran, dan perilaku Anda—dan menjadi lebih sadar akan hal-hal di lingkungan Anda yang mengaktifkannya perasaan terlebih dahulu. Anda bisa mengatakan bahwa pencerahan di Perasaan Buddhis memiliki kesamaan dengan pencerahan dalam pengertian ilmiah Barat: itu melibatkan menjadi lebih sadar akan apa yang menyebabkan apa.

Semua ini terbang di hadapan stereotip. Perhatian meditasi sering dianggap hangat dan kabur dan, dengan cara tertentu, anti rasional. Dikatakan tentang "berhubungan dengan Anda" perasaan" dan "tidak membuat penilaian." Dan, ya, itu memang melibatkan hal-hal itu. Itu bisa membuat Anda mengalami perasaan Anda—kemarahan, cinta, kesedihan, kegembiraan—dengan kepekaan baru, melihat teksturnya, bahkan merasakan teksturnya, tidak seperti sebelumnya. Dan alasannya adalah mungkin adalah bahwa Anda, dalam arti tertentu, tidak membuat penilaian — itu adalah, Anda tidak sembarangan melabeli perasaan Anda sebagai buruk atau baik, tidak lari dari mereka atau bergegas memeluk mereka. Jadi kamu bisa tetap dekat dengan mereka namun tidak tersesat di dalamnya; kamu bisa memperhatikan dengan apa yang sebenarnya mereka rasakan. Tetap saja, Anda melakukan ini bukan untuk meninggalkan rasional Anda fakultas melainkan untuk melibatkan mereka: Anda sekarang dapat menundukkan Anda perasaan untuk semacam analisis beralasan yang akan membuat Anda bijaksana memutuskan mana yang merupakan lampu pemandu yang baik. Jadi apa yang "tidak membuat" penilaian" pada akhirnya berarti tidak membiarkan perasaan Anda membuat penghakiman *untuk* Anda. Dan apa yang "berhubungan dengan perasaan Anda" pada akhirnya berarti tidak terlalu mengabaikan mereka sehingga Anda mendapatkan didorong oleh mereka. Dan semua ini berarti memberi tahu Anda tanggapan terhadap dunia dengan pandangan yang paling jelas tentang dunia.

Mendasari seluruh upaya ini adalah sangat mekanistik konsepsi tentang bagaimana pikiran bekerja. Idenya adalah untuk merasakan secara halus cara kerja mesin dan menggunakan pemahaman itu untuk memasang kembali,

□ □ □

untuk menumbangkan programnya, untuk secara radikal mengubah responsnya terhadap penyebab, kondisi, yang menyimpannya. Melakukan ini tidak membiarkan Anda masukkan "yang tidak berkondisi" dalam arti yang ketat; itu tidak membiarkanmu benar-benar lepas dari ranah sebab dan akibat. en lagi, pesawat terbang tidak benar-benar menentang hukum gravitasi. Tapi mereka tetap terbang. Saya tidak ingin melebih-lebihkan persamaan antara Buddhis dan konsepsi Barat tentang pencerahan. Filsafat Buddhis dan sains modern memiliki mode penyelidikan yang berbeda, berbeda standar bukti. Namun belakangan kedua tradisi tersebut sudah dimulai untuk berinteraksi dengan cara yang bermanfaat. Ada pemindaian otak para meditor, studi tentang efek fisiologis dan psikologis dari meditasi, dan sebagainya.

Namun interaksi yang paling penting, saya pikir, dimulai di pertengahan abad kesembilan belas, dengan teori seleksi alam. Untuk lebih dari dua milenium, agama Buddha telah mempelajari bagaimana pikiran manusia diprogram untuk bereaksi terhadap lingkungannya, bagaimana tepatnya "pengkondisian" bekerja. Sekarang, dengan teori Darwin, kita mengerti apa yang telah dilakukan pemrograman. Dan di atas setengah abad berikutnya, ketika teori Darwin semakin matang dan mengumpulkan bukti, kami mendapat ide yang lebih jelas dan lebih jelas tentang of rincian pemrograman itu. Saya pikir semua ini menempatkan kita pada posisi untuk mendekati nirwana dari sudut yang sama sekali baru, untuk me-mount jenis baru argumen dalam membela validitas dasar Buddhis pencerahan. at adalah pokok bahasan bab berikutnya. [saya](#). Ini sebenarnya adalah istilah yang sama dengan yang ada di bab □ □ tadi □ □ diterjemahkan sebagai "kemunculan bersama yang saling bergantung," kesamaan lainnya rendering. Namun, ini lebih dari sekedar alternatif terjemahan untuk istilah yang sama. adalah istilah, seperti beberapa istilah lainnya dalam agama Buddha dan tradisi lainnya, telah diterapkan di

□ □ □

cara yang berbeda. Ketika istilah tersebut diterapkan pada konsep kekosongan, satu terjemahan lebih tepat dan mencerahkan, dan



Apakah Pencerahan Mencerahkan?

Selama berabad-abad, persamaan pencerahan dan pembebasan telah mengambil banyak bentuk dan menemukan banyak penonton. asli markas besar CIA memiliki persamaan versi Yesus terukir di dindingnya: "Dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran akan membuatmu bebas." Dan film *e Matrix*, seperti yang kita lihat di awal dari buku ini, menawarkan hubungan kebenaran-kebebasan yang menggemakan Buddhisme: Hidup seperti yang biasa dijalani adalah semacam ilusi, dan Anda tidak bisa benar-benar bebas sampai Anda menembus ilusi dan melihat ke dalam hati hal. Sampai Anda "melihatnya sendiri," seperti yang dikatakan Morpheus ke Neo, Anda akan tetap dalam "perbudakan." Tetapi ada perbedaan penting antara *Matrix* skenario dan skenario Buddhisme. Sebagai permulaan, kebenaran dalam *e Matrix* lebih mudah dideskripsikan. Tentu, Morpheus mengatakan Anda harus "melihat" itu untuk dirimu sendiri, "tetapi faktanya adalah dia bisa memberi Neo a gambaran verbal yang cukup jelas: penguasa robot telah menempatkan manusia di polong lengket dan memompa mimpi ke otak mereka! ere—seberapa rumit itu? Tentu saja itu adalah klaim yang lebih mudah untuk dipahami daripada, katakanlah, bahwa diri itu tidak ada atau bahwa segala sesuatunya kosong. Ada perasaan lain yang diberikan oleh para penguasa robot itu Kesulitan Neo adalah kesederhanaan yang menarik. Yaitu, mereka memberi dia sesuatu untuk memberontak. Dan pemberontakan memberi energi! Sebuah musuh yang menindas memfokuskan pikiran dan menguatkan Anda untuk perjuangan di depan. Yang akan berguna dengan meditasi, karena itu benar - benar *bisa* menjadi perjuangan—mendapatkan bantal setiap hari, bahkan ketika Anda tidak menyukainya, dan kemudian mencoba membawa perhatian penuh



ke dalam kehidupan sehari-hari. Sayang sekali bahwa dalam agama Buddha tidak ada kejahatan pelaku delusi untuk melawan!

Dalam Buddhisme *tradisional*, sebenarnya, ada: setan-seperti makhluk gaib bernama Mara, yang tidak berhasil menggodanya Buddha selama sesi meditasi epik yang mengarah pada agungnya bangun. Mara, bagaimanapun, tidak memiliki tempat di Barat, lebih Buddhisme sekuler yang menjadi latar belakang buku ini. Agak mengecewakan.

Tapi ada kabar baik di depan ini. Jika Anda ingin berpikir praktik meditasi sebagai pemberontakan melawan penindas tuan, kita bisa mengaturnya: anggap saja dirimu sedang bertarung penciptamu, seleksi alam. Lagi pula, seleksi alam, seperti penguasa robot, merekayasa delusi yang mengendalikan kita; itu dibangun mereka ke dalam otak kita. Jika Anda bersedia untuk mempersonifikasikan alami seleksi, Anda dapat melakukan perbandingan dengan penguasa robot sedikit selanjutnya: seleksi alam melakukan delusi untuk mendapatkan kita untuk mematuhi agendanya. Agendanya adalah, tentu saja, untuk memasukkan gen ke yang berikutnya generasi. Ini adalah inti dari sistem nilai seleksi alam, kriteria yang memandu rekayasa otak kita. Dan kita mempunyai setiap hak untuk memutuskan, seperti Neo, bahwa nilai-nilai kita berbeda dari itu kekuatan yang mengendalikan kita dan bahwa kita menginginkan pembebasan darinya. Yang berarti, pertama dan terutama, membebaskan diri kita dari delusi melalui mana kontrol itu dilakukan. (□ adalah proklamasi kemerdekaan tentu saja sama sekali tidak dirusak oleh ironi bahwa, dalam lingkungan modern, delusi ini sering gagal memenuhi agenda seleksi alam untuk proliferasi genetik bagaimanapun.)

Adalah kebajikan kedua dari memikirkan jalan Buddhis sebagai pemberontakan melawan seleksi alam. Melihat hal-hal seperti itu membantu kami menjelaskan apa yang kami maksud dengan pembebasan dan dengan pencerahan. Dan itu membantu kita menjawab pertanyaan besar: Apakah



pencerahan benar-benar mencerahkan? Maksudku, jelas pencerahan adalah pencerahan—itu sebabnya mereka menyebutnya call pencerahan. Tetapi adalah *Buddha* versi enlightenment-keadaan akhir, Pencerahan dengan huruf kapital E—pencerahan? Apakah itu pandangan yang lebih benar secara radikal daripada pengalaman biasa kita? Apakah itu yang *paling* benar? Saya telah menyatakan dalam buku ini bahwa ketika Anda that bermeditasi Anda dapat, dalam berbagai pengertian, melihat hal-hal sedikit lebih jelas daripada yang Anda lihat sebelumnya, dan kejelasan ini dapat tumbuh, kenaikan demi kenaikan. Tapi bagaimana dengan jumlah semuanya? kenaikan? Bagaimana jika Anda berhasil sampai ke ujung jalan? Akan pencerahan menjadi pandangan Kebenaran yang murni dan tidak tercemar? Ini mungkin tampak seperti poin yang diperdebatkan, karena kebanyakan dari kita memiliki sedikit harapan realistis untuk mencapai pencerahan penuh. Tetap saja, untuk mengatakan itu Anda tidak akan pernah mencapai sesuatu tidak sama dengan mengatakan Anda tidak mendekatinya. Bahkan jika pencerahan adalah ideal, hipotetis keadaan yang tidak akan pernah kita alami — bahkan jika itu ideal, hipotetis nyatakan bahwa *tidak ada yang* akan mengalami dan tidak ada yang *pernah* berpengalaman—itulah yang dituju oleh jalur meditasi secara teori terhadap. Jadi jika kita ingin tahu apakah kita sedang menuju ke kebenaran—dan apakah kita masih akan bergerak menuju kebenaran, tidak tidak peduli seberapa jauh kita pergi — akan membantu untuk mengetahui apakah keadaan ini adalah kebenaran itu sendiri.

Daftar Periksa Pencerahan

Kita harus mulai dengan pertanyaan dasar: Apa itu pencerahan? Bagaimana dunia akan terlihat jika Anda tercerahkan dalam pengertian Buddhis istilah? Nah, secara luas berbicara, jawabannya adalah bahwa Anda akan melihat kebenaran dari pusat gagasan filsafat Buddhis. Dan ketika saya mengatakan "lihat kebenarannya," saya berarti *melihat* kebenaran—benar-benar memahami kebenaran melalui pengalaman. Adalah satu hal yang harus dituntun secara intelektual pada kesimpulan bahwa, katakanlah,

halaman 260

□ □ □

diri itu tidak ada. Seperti yang telah kita lihat, ada psikolog dan filsuf yang telah dituntun untuk curiga oleh beberapa orang kombinasi data dan logika dan introspeksi. Tapi kebanyakan mereka belum memiliki *pengalaman yang* kuat tentang bukan-diri itu dapat memberikan keyakinan yang mendalam, keyakinan yang melampaui persuasi intelektual dalam kekuatannya untuk mengubah kehidupan. Begitu juga dengan gagasan tentang kekosongan atau tanpa bentuk. ada argumen filosofis untuk ide ini, dan beberapa orang menemukannya persuasif. Tetapi mencapai pencerahan akan melibatkan keberadaan berdasarkan pengalaman, bukan hanya secara intelektual, diyakinkan: *melihat*, jadi berbicara, kekosongan.

Oke, jadi bukan-diri dan kekosongan—hal-hal lain apa lagi Anda harus melihat untuk memenuhi syarat sebagai tercerahkan? Yah, tidak ada satu pun, definisi resmi pencerahan yang telah disahkan oleh Buddhis dari semua kalangan. tidak ada daftar prasyarat untuk sebuah sertifikat pencerahan yang dapat Anda periksa. Tapi jika ada hal seperti itu — daftar periksa pencerahan — tidak akan, oleh perhitungan Buddhis arus utama, diakhiri dengan dua pengalaman ini, mendasar meskipun mereka.

Kami telah melihat beberapa poin tambahan di daftar itu, beberapa di antaranya lebih seperti wawasan (seperti melihat ketidakkekalan segalanya) dan beberapa di antaranya lebih seperti feat *s-* (seperti mengatasi *tanha*, atau nafsu keinginan). Ternyata disana adalah berbagai prestasi lainnya, tercantum dalam satu teks Buddhis atau lainnya, bahwa dikaitkan dengan pencerahan. Ini adalah mengatasi spesifik "belunggu", seperti nafsu dan keangkuhan dan niat buruk. Dan ada kepatuhan terhadap sila yang ditetapkan dalam Jalan Berunsur Delapan: jangan mencuri, menyakiti makhluk lain, menikmati gosip jahat, dan sebagainya. Jadi pencerahan sepenuhnya, paling tradisional Buddhis akal tidak terbatas pada dimensi metafisik yang memiliki mendominasi buku ini—gagasan bahwa realitas, baik di dalam maupun

halaman 261

□ □ □

di luar kita, sangat berbeda dari yang terlihat. ada juga dimensi moral secara eksplisit. Di sisi lain, seperti yang telah kita lihat, dalam pemikiran Buddhis metafisik dan moral terkait; secara meditatif memahami klaim metafisik sentral Buddhisme dikatakan mengikis akar psikologis dari perilaku buruk. Memang, melepaskan hal-hal seperti nafsu dan kesombongan dan niat buruk adalah bagian intrinsik dari pemahaman metafisik yang dikenal sebagai bukan-diri. Ini adalah hubungan moral-metafisik—fakta yang pasti nilai-nilai moral *tersirat* oleh pencerahan metafisik—bahwa membuat persepsi yang lebih jelas tentang realitas sama saja dengan pemberontakan melawan seleksi alam. Nilai-nilai tertentu yang tersirat dari ini kejelasan, nilai-nilai yang akan Anda wujudkan sepenuhnya jika Anda mencapai penuh pencerahan, dalam banyak hal secara langsung bertentangan dengan nilai-nilai tersirat oleh pandangan biasa kita tentang realitas, nilai-nilai yang alami seleksi tertanam dalam tampilan itu.

Nah, Bukankah Kita Istimewa?

Pertimbangkan, sebagai permulaan, apa yang disebut beberapa orang sebagai inti pengalaman pencerahan: pengalaman bukan-diri. Lebih secara khusus, pertimbangkan bagian dari itu yang saya sebut "eksterior" pengalaman bukan-diri." Bagaimana pengalaman ini menyiratkan penolakan? dari nilai-nilai seleksi alam? Seperti yang telah kita lihat, pengalaman melibatkan rasa yang berkurang dari pemisahan antara Anda (atau "Anda") dan orang lain dan hal-hal di dunia. Faktanya, ada semacam kontinuitas antara "dalam" Anda dan dunia di "luar" yang Anda mungkin mulai melihat menyakiti orang lain sama dengan menyakiti harm dirimu sendiri. Dalam versi lengkap dari pengalaman ini, Anda mulai ragu bahwa ada perbedaan nyata antara minat mereka dan milikmu.

Halaman 262

□ □ □

Nah, dari sudut pandang seleksi alam, ini adalah bid'ah. Jika ada satu gagasan bahwa seleksi alam telah tertanam dalam diri saya, yaitu bahwa saya memiliki minat yang berbeda dan harus fokus pada mereka. Pada itu kesempatan ketika beberapa kepentingan saya tumpang tindih dengan kepentingan orang lain, maka baiklah, kita bisa berbisnis; tetapi jika tidak ada seperti itu tumpang tindih, kepentingan saya diprioritaskan. Prinsip ini mengikuti logika seleksi alam. Jika di dalam diriku ada gen yang dipilih karena sudah bagus untuk mendapatkan salinan diri mereka sendiri ke generasi berikutnya, lalu pekerjaan satu untuk gen ini adalah merawat kendaraan yang dapat dibawa mereka di sana—yaitu, tubuhku. Dan itu berarti gen ini akan these membangun ke dalam otak saya gagasan bahwa merawat tubuh ini banyak lebih penting daripada merawat tubuh lain (kecuali, mungkin, ketika tubuh-tubuh lain itu milik kerabat dekat). Dengan kata lain, aku khusus. Keistimewaan saya terletak sangat dekat dengan jantung alam

sistem nilai seleksi.

Premis ini dibangun ke dalam semua kehidupan hewan, dan Anda melihatnya dalam semua macam cara. Binatang saling membunuh, misalnya. at termasuk hewan manusia, meski seringkali manusia menegaskan keistimewaannya lebih halus, seperti ketika mereka secara damai melemahkan saingan. Memang, premis kekhususan kami menginformasikan sebagian besar pejalan kaki kami tingkah laku. Jika Anda mencoba memanggil taksi dan Anda menyadarinya seseorang di sebelah Anda juga mencoba memanggil taksi, Anda tentu saja raih lengan Anda lebih tinggi sehingga Anda akan mendapatkan taksi dan dia tidak akan—meskipun, untuk semua yang Anda tahu, saingan Anda adalah seorang dokter yang aktif cara untuk menyelamatkan hidup seseorang.

Jadi, elemen pencerahan yang satu ini—versi eksterior dari pengalaman bukan-diri, dengan lenyapnya batas-batasnya antara Anda dan dunia, karenanya kontinuitas konstan constant kepentingan antara Anda dan seluruh kehidupan—melibatkan mengabaikan salah satu dari sila paling dasar yang dibangun ke dalam diri kita oleh seleksi alam: bahwa saya saya istimewa karena menjadi saya. Sekarang *itu* pemberontakan.

□ □ □

Tapi apakah itu kebenaran? Apakah nilai-nilai seleksi alam itu? ditolak dalam perjalanan pencerahan sebenarnya salah? Iya, dalam arti. Pertimbangkan absurditas situasi saat ini:

planet ini penuh dengan orang-orang yang beroperasi dengan premis bahwa kepentingan mengalahkan kepentingan hampir semua orang di planet—namun tidak mungkin semua orang lebih penting daripada orang lain. Jadi prinsip inti dari nilai seleksi alam sistem secara internal kontradiktif. Menolaknya, kalau begitu, akan bagus banyak yang harus membuat Anda lebih dekat dengan kebenaran. Dalam kasus pengalaman luar bukan-diri, pemberontakan melawan nilai-nilai kita tuan tampaknya mencapai beberapa ukuran pencerahan dalam arti kata sehari-hari: itu menggerakkan kita ke arah pandangan yang lebih benar di dunia.

Dan bagaimana dengan sisi sebaliknya, versi interior dari not-pengalaman diri? versi ini, di mana Anda berhenti “memiliki” milik Anda pikiran dan perasaan, juga melibatkan penolakan terhadap alam nilai-nilai seleksi. Bagaimanapun, jenis pikiran dan perasaan kita otak cenderung awalnya dirancang oleh alam seleksi untuk membantu merawat kendaraan yang mengandung gen kita ini. Begitu mengidentifikasi dengan pikiran dan perasaan ini—memilikinya, dan dengan demikian membiarkan mereka memiliki kita—seringkali hanyalah cara lain untuk menegaskan kekhususan kami.

Ketika saya mencoba untuk memanggil taksi itu—dan mencoba untuk menjaga (kurang layak!) orang di sebelah saya dari memanggilnya—saya “memiliki” milik saya keinginan untuk naik taksi secepatnya dan sampai ke pemberhentian berikutnya di my rencana perjalanan yang unik dan penting. Jika aku melepaskan perasaan itu dan berhenti untuk mengidentifikasi dengannya — dengan kata lain, ambil langkah menuju interior versi pengalaman bukan-diri—saya menolak yang alami desakan seleksi bahwa saya menganggap diri saya istimewa. Ambil itu, seleksi alam!

Begitu juga dengan kasus yogi yang mendengkur di masa lalu bab. Selama saya mengidentifikasi dengan ketidaksukaan saya padanya, saya—

□ □ □

mematuhi instruksi seleksi alam untuk menganggap diri saya istimewa (tentu saja lebih istimewa daripada pria yang ingin mengejar ketinggalannya tidur ketika saya mencoba bermeditasi!). Sampai-sampai aku tidak mengakui perasaan itu, saya mengalami sedikit bukan-diri dan menentang alami nilai-nilai seleksi.

Saya tidak tahu persis seperti apa rasanya memiliki full-on pengalaman bukan-diri, tetapi saya punya perasaan bahwa perasaan saya kekhususan, hak istimewa yang unik, akan mendekati kelenyapan titik. Dan jika rasa kekhususan itu memang salah—sebuah ilusi ditanamkan dalam diri kita oleh seleksi alam—lalu, persis sejauh bahwa itu *memang* mendekati titik hilang, saya akan mendekat kebenaran.

Kekosongan sebagai Kebenaran

Selain bukan-diri, yang paling terkenal berlawanan dengan intuisi kebenaran metafisik yang diklaim oleh agama Buddha adalah kekosongan. Seperti tidak-diri, kekosongan adalah doktrin filosofis dan meditatif pengalaman. Jika Anda meminta para filsuf Buddhis untuk mempertahankan gagasan itu kekosongan, mereka akan berbicara tentang bagaimana semuanya juga saling berhubungan untuk apa pun untuk memiliki independen, mandiri adanya. Jika Anda meminta *saya* untuk mempertahankan gagasan tentang kekosongan, saya akan mengambil taktik yang berbeda: Saya akan fokus pada pengalaman kekosongan, bukan doktrin filosofis, dan berargumen bahwa pengalaman ini ada dalam a merasa lebih valid, lebih jujur, daripada pengalaman biasa kita Dunia.

Argumen untuk kebenaran kekosongan pada dasarnya sama sebagai argumen yang baru saja saya buat untuk kebenaran bukan-diri. e pengalaman kekosongan, seperti pengalaman tanpa-diri, menentang dan menyangkal pernyataan tidak masuk akal seleksi alam bahwa kita masing-masing adalah lebih penting daripada kita semua. Tapi logika argumennya

□ □ □

kurang jelas di sini daripada dalam kasus bukan-diri. Jadi mari kita ambil melihatnya lebih dekat.

Kekosongan, Anda mungkin ingat, secara kasar, adalah gagasan bahwa hal-hal tidak memiliki esensi. Dan persepsi esensi tampaknya berputar, betapapun halusinya, seputar perasaan; esensi dari segala sesuatu dibentuk oleh perasaan yang ditimbulkannya. Itu adalah ketika hal-hal tidak membangkitkan banyak perasaan—ketika afektif normal kita

reaksi terhadap hal-hal ditundukkan—bahwa kita melihat hal-hal ini sebagai "kosong" atau "tak berbentuk." Setidaknya, itulah pandangan saya, pandangan yang menarik dukungan dari psikologi dan dari kesaksian beberapa orang yang sangat mahir medikator.

Jadi jika Anda ingin tahu apakah kekosongan lebih dekat dengan kebenaran daripada kekhawatiran kita yang biasa tentang dunia, Anda mungkin ingin bertanya tentang perasaan yang memberi kita hal biasa itu kekhawatiran, perasaan yang menciptakan rasa esensi.

Haruskah perasaan yang datang secara alami kepada kita dipercaya sebagai panduan untuk kebenaran?

Tidak seorang pun yang telah membaca buku ini hingga saat ini akan menjadi menunggu dalam ketegangan untuk jawaban atas pertanyaan itu. Kami sudah menyentuh pertanyaan di berbagai tempat, termasuk sebelumnya dalam hal ini bab, dan, secara konsisten, jawabannya adalah perasaan kita dalam satu atau lain hal panduan meragukan realitas. Jadi dengan cara kita sudah menetapkan itu, jika intuisi kita memiliki sesuatu esensi memang diinformasikan oleh perasaan halus yang kita miliki terhadap mereka, fakta ini saja harus menginspirasi keraguan tentang intuisi itu. Tapi ada perasaan di mana perasaan kita pantas mendapatkan lebih ketidakpercayaan daripada yang saya sarankan sejauh ini. Ini adalah perasaan yang cukup kosmik, dan menjelaskannya akan membutuhkan dukungan dan meninjau kembali pertanyaan tentang untuk apa perasaan pertama. Tetapi jika Anda tidak bisa mendapatkan kosmik ketika Anda merenungkan arti pencerahan, kapan *bisa* Anda mendapatkan kosmik? Jadi mari kita kembali dan meninjau kembali.

□ □ □

Perasaan dalam Konteks Kosmik

Pada awal perasaan organik, ketika perasaan muncul penampilan pertama di dunia hidup, misi mereka adalah untuk berhati-hati organisme, khususnya untuk membuatnya mendekati hal-hal yang baik untuk itu (seperti makanan) dan menghindari hal-hal yang buruk untuk itu (seperti racun). Ketika makhluk menjadi lebih kompleks, perilaku yang dirasakan diinduksi menjadi lebih kompleks daripada hanya mendekati atau menghindari—seperti, misalnya, meneriaki orang yang melakukan hal-hal yang buruk bagi Anda dan menyanjung orang yang mungkin melakukan hal-hal yang bagus untukmu.

Cara lain untuk mengatakan ini adalah perasaan itu, dilihat dalam konteksnya tujuan evolusi mereka, adalah penilaian implisit tentang hal-hal di lingkungan, tentang apakah mereka baik untuk organisme atau buruk bagi organisme, dan tentang perilaku apa (mendekati, menghindari, berteriak, menyanjung) akan berguna bagi organisme, diberikan penilaian ini.

Ini, seperti yang kita lihat di bab , menunjukkan satu pengertian di mana perasaan bisa disebut benar atau salah: Apakah penilaian itu? akurat atau tidak akurat? Terkadang, terutama di zaman modern dunia, mereka tidak akurat. Saksikan kemarahan di jalan, kecemasan yang merajalela, dan berbagai macam perasaan lain yang tidak melayani kepentingan tipikal manusia abad kedua puluh satu.

Tapi perhatikan bahwa frase *melayani kepentingan* . adalah evaluasi keseluruhan, dengan menerima kepentingan organisme tertentu sebagai kriteria untuk apakah penilaian itu akurat, apakah menerima seleksi alam kerangka acuan dasar: bahwa Anda, organisme khusus ini, adalah khusus; kepentingan Anda adalah kepentingan yang paling penting, dan oleh karena itu perspektif khusus Anda—perspektif yang menilai segala sesuatu dalam kaitannya dengan kepentingan-kepentingan itu—adalah perspektif yang tepat untuk mengevaluasi kebaikan atau keburukan hal-hal di dunia. Apakah itu cara perasaan dan persepsi?

□ □ □

mereka asuh harus dievaluasi — dari khusus Anda perspektif, atau, dalam hal ini, dari siapa pun perspektif?

Sebelum kita melangkah lebih jauh, saya ingin meyakinkan Anda bahwa saya tidak akan pergi untuk menyarankan agar Anda mulai mengabaikan semua perasaan mementingkan diri sendiri. Saya t masuk akal bagi kita masing-masing untuk menghabiskan sejumlah waktu tertentu merawat diri kita sendiri dan, dalam hal ini, orang yang kita cintai. saya jangan menyarankan Anda berhenti melakukan semua hal yang telah Anda lakukan secara tradisional dilakukan pada premis tak terucapkan bahwa Anda dan milik Anda khusus. Anda harus tetap makan, misalnya. Dan menyikat gigi kamu. (Bayangkan betapa canggungnya bagi semua orang untuk sikat gigi satu sama lain!) Dan Anda harus mendorong kerabat dekat yang sakit ke rumah sakit. Meskipun kerabat ini sebenarnya tidak lebih penting dari kerabat tetangga Anda, ada sosial tertentu efisiensi yang dihasilkan dari orang-orang yang merawat orang lain yang, nyaman, tinggal di rumah mereka. Perasaan itulah yang memotivasi Anda untuk melakukan hal-hal semacam ini, dan, dalam kasus semacam ini, saya katakan tidak apa-apa untuk mempercayai perasaan Anda.

Tentu saja akan mencakup perasaan yang menginformasikan rasa sense esensi. Meskipun, sebenarnya, itu adalah perasaan mementingkan diri sendiri yang membuat rumah Anda tampaknya memiliki esensi-of-rumah, saya tidak melihat alasan untuk melawan perasaan itu. Tidak apa-apa untuk tertarik pada Anda rumah, dan itu akan menyebabkan lebih sedikit pertemuan yang tidak nyaman daripada ditarik ke dalam rumah yang dipilih secara acak. Dan begitu Anda masuk rumah Anda, tentu saja rasakan esensi anjing atau kucing atau anak laki-laki atau anak perempuan atau pasangan atau pasangan (kecuali, mungkin, ketegangan rumah tangga telah mengubah salah satu esensi itu dari hangat dan kabur menjadi dingin dan keras). Sampai titik tertentu, melihat dunia darimu perspektif tertentu memiliki keutamaan dari sudut pandang sosial efisiensi dan bahkan harmoni sosial dan, ya, kesenangan sederhana— dan merupakan cara yang cukup dapat dipertahankan untuk mendekati sebagian besar aktivitas harian Anda bisnis.

□ □ □

Tapi bagaimana ketika Anda tidak menjalani hari-hari Anda? bisnis melainkan mengajukan pertanyaan metafisik dasar?

Bagaimana ketika Anda mencoba untuk mencari tahu apakah perasaan, di menginformasikan rasa esensi kita, menumbuhkan persepsi yang *perception benar* dalam arti objektif? Haruskah kita meminta *mereka* macam pertanyaan dari sudut pandang Anda, atau dari orang tertentu person perspektif?

Einstein dan Pencerahan

Einstein menjadi terkenal dengan mengajukan pertanyaan serupa di ranah fisika. Dia mengakui bahwa intuisi kita tentang dunia fisik—tentang seberapa cepat benda bergerak, misalnya—bekerja baik untuk tujuan mengarahkan kita masing-masing melalui dunia itu. Lagi pula, untuk tujuan praktis, yang penting adalah seberapa cepat semuanya bergerak *dalam kaitannya dengan kita*. Tapi, katanya, jika Anda ingin lebih dalam pemahaman fisika, Anda harus melepaskan diri dari perspektif tertentu—dari perspektif tertentu—dan bertanya: Seandainya saya tidak menempati tempat yang menguntungkan? Karena saya tidak akan dapat bertanya seberapa cepat sesuatu bergerak relatif terhadap saya, apa sebenarnya apakah itu berarti menanyakan seberapa cepat benda bergerak? Pertanyaan seperti ini membawanya ke teori relativitas dan kesadaran bahwa

$$E = mc^2$$

Nah, setiap jalur penyelidikan yang cukup baik untuk Einstein adalah cukup baik untukku! Jenis pertanyaan yang mengarahkan umat manusia ke memahami hubungan antara materi dan energi sebagai tidak pernah sebelumnya memiliki rekam jejak yang cukup bagus dalam hal pencerahan. Jadi mari kita bertanya tentang esensi itu analog dengan pertanyaan yang diajukan Einstein: Apa yang terjadi pada esensi ketika kita melepaskan perspektif khusus kita—the perspektif bahwa perasaan yang membentuk esensi yang dirasakan hal-hal yang dirancang untuk melayani?

□ □ □

Saya pikir jawabannya adalah esensi menghilang. Lagipula, tanpa perspektif untuk melayani, tidak akan ada perasaan di tempat pertama. Seperti Robert Zajonc, psikolog yang karyanya sangat terpusat di bab 7, dijelaskan, “Penilaian afektif selalu tentang diri. Mereka mengidentifikasi keadaan hakim dalam kaitannya dengan objek penghakiman.” Dengan tidak adanya sudut pandang tertentu—milik Anda atau orang lain—seluruh gagasan tentang penilaian afektif, perasaan, tidak masuk akal. Jika Anda benar-benar dan sepenuhnya mengadopsi sudut pandang yang diadopsi Einstein—jika Anda melampaui perspektif diri, diri apa pun, dan melihat hal-hal entah dari mana secara khusus—esensi menghilang, bersama dengan perasaan yang menciptakannya di tempat pertama.

Ketika kita melakukan ini, ketika kita melampaui perspektif diri, ada perasaan di mana kita juga melampaui perspektif dari seluruh spesies kita. Bagaimanapun, pikiran dan perasaan dasar itu membimbing kita menjalani hidup—yang dirancang untuk menjaga kita—adalah, secara umum, karakteristik spesies kita. cukup perasaan dari "kerumahan" yang dipancarkan rumah saya mungkin khas pada tingkat butir, dalam arti kasar itu perasaan yang sama banyak orang miliki tentang rumah mereka.

Tetapi spesies lain, tentu saja, memiliki pandangan mereka sendiri tentang berbagai hal. Dan jika kita benar-benar akan mengikuti contoh Einstein, dan berasumsi bahwa *tidak ada* satu perspektif pun yang memiliki akses khusus pada kebenaran, maka kita perlu melampaui tidak hanya perspektif individu orang tetapi juga perspektif seluruh spesies kita. Kita harus singkirkan asumsi bahwa cara kita melihat sesuatu adalah inheren lebih valid daripada cara hewan lain melihat sesuatu.

Jadi, misalnya: ketakutan yang ditanamkan pada manusia oleh ular sama dengan penilaian bahwa ular itu jahat—sesuatu yang akan terjadi dihindari. Tapi nafsu yang diilhami oleh ular yang sama di a anggota spesiesnya sendiri berarti ular itu baik —sesuatu untuk bersanggama. Daging yang membusuk membuat kita jijik karena

□ □ □

mendekatinya bisa membawa kontak dengan parasit kecil; tapi dari sudut pandang parasit kecil, daging busuk adalah yang ideal lingkungan kuliner. Dan seterusnya: rawa-rawa yang stagnan dan busuk tidak menyenangkan kecuali jika Anda, katakanlah, nyamuk atau buaya, dalam hal ini mereka they sublim. Panda muda menyukai makanan enak dari kotoran ibu panda; saya pikir saya akan lulus, terima kasih.

Relativitas penilaian adalah bagian dari apa yang dimaksud umat Buddha ketika mereka berbicara tentang sifat ilusi dari persepsi sehari-hari. Chandrakirti, seorang cendekiawan Buddhis India yang hidup di abad ketujuh abad M, mengatakan bahwa apa yang manusia akan lihat sebagai air mungkin tampak seperti nektar bagi dewa tertentu dan seperti nanah atau darah bagi hantu lapar—dan akan terasa sesuai. (Hantu lapar adalah jenis makhluk yang tidak akan saya gambarkan kecuali untuk mengatakan bahwa Anda pasti tidak ingin bereinkarnasi sebagai satu.)

Jika Chandrakirti menulis setelah Darwin, dia mungkin telah intinya begini: Seluruh gagasan kita tentang baik dan buruk, kita seluruh lanskap perasaan—takut, nafsu, cinta, dan banyak lainnya perasaan, menonjol dan halus, yang menginformasikan pikiran kita sehari-hari dan persepsi—adalah produk dari sejarah evolusi tertentu spesies kita. Jika berhubungan seks dengan armadillo adalah satu-satunya cara nenek moyang kita bisa mendapatkan gen mereka ke generasi berikutnya, Anda dan menurut saya armadillo itu menarik—tidak hanya lucu dalam cara offbeat, tapi sangat menarik. Anda mungkin mengalami kesulitan mengendalikan keinginan Anda untuk membelai mereka. Peringatan pengemudi di negara

jalan-jalan di Texas mungkin akan berhenti sesekali untuk penghubung armadillo dadakan. Dan, tak perlu dikatakan, akan ada jangan ada pelanggaran moral yang lebih serius daripada membunuh orang yang tidak bersalah armadillo.

Sangat menggoda untuk mengabaikan hipotesis evolusioner seperti tak berarti. Tentu, jika buah-buahan beracun bagi spesies kita dan kotorannya dikemas dengan karbohidrat, maka tidak ada yang akan memiliki yang manis gigi dan tantangan diet yang hebat adalah mengendalikan

□ □ □

gigi kotor. Tapi jadi apa? Kami selalu tahu bahwa beberapa hal—apa yang rasanya enak, apa yang memenuhi syarat sebagai seksi—adalah “subyektif.” Sehingga pertanyaan tentang makanan dan pasangan apa yang menarik sebenarnya tidak pertanyaan berpikir sesuatu itu benar yang tidak benar-benar benar.

Tidak ada yang berpikir Coke lebih baik daripada Pepsi dalam arti bahwa adalah lebih besar dari .

Sebenarnya, saya tidak begitu yakin tentang itu. Saya telah melihat orang berdebat tentang apa yang merupakan anggur yang hebat, atau seni yang hebat, seolah-olah diyakinkan mereka benar-benar benar dan orang lain salah. ini dia hal tentang perasaan, hal yang sangat benar ketika kita berbicara tentang peran mereka dalam membentuk esensi: mereka dapat membuat penilaian begitu secara halus bahwa kita tidak menyadari bahwa itu adalah perasaan yang diberikan penghakiman; kami pikir penilaian itu objektif.

Ketika saya melihat Ferrari dan merasakan “esensi dari olahraga eksotis dan mahal” mobil,” saya tidak berpikir, “Tapi ini hanya pendapat satu orang saja anggota dari satu spesies tertentu”—karena persepsinya terlalu halus bahkan mendaftar sebagai pendapat penuh. Lebih akibatnya, ketika saya melihat di pengemudi "esensi kaya" pamer,” aku mungkin juga tidak akan mengabaikan penilaian itu—karena, sekali lagi, saya mungkin tidak akan cukup reflektif untuk menyadarinya keputusan; rasanya lebih seperti fakta sederhana. begitulah caranya persepsi esensi bekerja: itu menyelundupkan penilaian ke dalam kita pikiran dengan menyelubungi mereka dalam perasaan yang begitu halus, atau setidaknya begitu rutin, sehingga sering luput dari pengakuan sadar.

Dan perasaan-perasaan ini, unsur-unsur dasar dari persepsi pada dasarnya terikat pada perspektif tertentu—the particular perspektif spesies, atau (seperti dalam kasus Ferrari) perspektif individu dalam spesies tersebut. Dari perspektif bahwa Einstein menganggap perspektif yang paling benar—sudut pandang dari titik tertentu — perasaan bahkan tidak ada, dan begitu esensi juga tidak.

□ □ □

Sekali lagi, saya tidak mendorong Anda untuk melepaskan semuanya repertoar perasaan dan pikiran yang merupakan warisan kita garis keturunan evolusioner. Bias Anda terhadap penghindaran ular adalah dapat dimengerti jika tetap hidup berada di urutan teratas dalam daftar prioritas Anda, karena Saya pikir itu harus. Namun, anggap saja—sebagai eksperimen pikiran—bahwa tujuan Anda tidak hidup selama mungkin, melainkan mencapai visi yang paling jelas. Misalkan Anda ingin melihat kehidupan di planet ini, dan realitas secara umum, dari beberapa perspektif kurang parokial daripada perspektif satu spesies. Misalkan kamu ingin melihatnya dari sudut pandang yang lebih objektif, lebih transenden, perspektif "benar" yang lebih universal. en Anda ingin melihat ular tanpa emosional bias dari spesies apa pun—tanpa rasa takut, keengganan, dan ketidaksukaan yang datang secara alami pada manusia dan tanpa nafsu yang datang alami untuk kekasih ular. Anda ingin melihat rawa dari sudut pandang bukan manusia atau nyamuk. Anda akan ingin melihat kenyataan *tanpa* perasaan yang berkembang dalam diri kita spesies atau spesies lain sebagai cara untuk memasukkan gen ke yang berikutnya generasi. Anda ingin, seperti Einstein, pemandangan entah dari mana tertentu.

Sudut Pandang Alam Semesta

Ungkapan *pemandangan entah dari mana* yang terkenal dikaitkan dengan filsuf omas Nagel, yang menjadikannya judul buku.

Buku itu bukan tentang agama Buddha; itu tentang seluruh alam mengetahui dan tentang misi filsafat. Dan itu termasuk filsafat moral. Misalnya, apakah ada yang namanya objektivitas yang begitu lengkap sehingga Anda dapat mengatasi masalah moral menanggung kepentingan Anda sendiri tanpa bias sama sekali? Tingkat objektivitas moral ini akan menjadi salah satu yang penting—beberapa orang akan mengatakan yang paling penting—konsekuensi dari pencapaian

□ □ □

pencerahan. Dan mungkin saja, mengingat sifat manusia pikiran, satu-satunya cara untuk sepenuhnya menyadari dimensi moral ini Pencerahan Buddhis adalah menyadari yang lain dimensi, yang metafisik—untuk dipahami secara pengalaman kebenaran, terutama, bukan-diri dan kekosongan. Mungkin untuk mendapatkan pandangan moral entah dari mana, Anda membutuhkan pandangan *lengkap* dari tidak ada tempat.

Bagaimanapun, *pemandangan entah dari mana* mungkin adalah cara yang paling sederhana menggambarkan seperti apa pencerahan Buddhis itu: the pandangan yang tidak membawa bias egois saya, atau Anda, dan itu dalam pengertian tertentu bahkan bukan perspektif manusia, atau—perspektif spesies lain. Ini, sungguh, akan menjadi pandangan bahwa menentang otoritas seleksi alam, karena seleksi alam adalah segalanya tentang perspektif tertentu. Ini tentang menciptakan banyak dan banyak perspektif yang berbeda, yang masing-masing dibentuk secara fundamental oleh prinsip bahwa itu lebih benar daripada perspektif yang bersaing, dan

tidak ada yang secara alami diilhami oleh kesadaran akan fakta itu, apalagi kesadaran akan absurditasnya. Pencerahan Buddhis adalah tentang melampaui semua perspektif ini.

Pemandangan entah dari mana, pandangan ketidakberpikahan, seharusnya tidak bingung dengan pandangan ketidakpedulian. pemandangan entah dari mana dapat—dan, menurut saya, harus—melibatkan kepedulian terhadap kesejahteraan dari semua orang (dan, jika kita ingin setia pada ajaran Buddhis, dan logika moral yang cukup lugas, kepedulian terhadap kesejahteraan makhluk dari semua makhluk hidup.). Intinya hanya itu yang menjadi perhatian akan didistribusikan secara merata; tidak ada kesejahteraan yang lebih penting daripada milik orang lain.

Jika *pemandangan entah dari mana* terdengar seperti cara yang terlalu negatif menggambarkan transendensi baik hati semacam ini, Anda bisa menggunakan frase yang diciptakan oleh filsuf moral abad kesembilan belas Henry Sidgwick ketika dia menyinggung "prinsip yang terbukti dengan sendirinya" bahwa kebaikan seseorang tidak lagi penting,

□ □ □

dari sudut pandang (jika saya boleh mengatakan demikian) dari Semesta, daripada baik dari yang lain.”

Terlepas dari terminologi pilihan Anda—lihat dari tidak ada tempat, sudut pandang alam semesta—hasilnya sama: sudut pandang kita yang biasa, yang secara alami kita miliki, benar-benar menyesatkan.

Jadi, ya, kita dapat menganggap seleksi alam sebagai sesuatu yang mirip para penguasa robot di *e Matrix*, melakukan pervasif dan ilusi yang menindas atas nama agenda bahwa kita memiliki hak menolak. Jika melihat hal-hal dengan cara ini membantu memberi Anda tekad yang diperlukan untuk mempertahankan latihan meditasi yang serius, dengan semua berarti melihat hal-hal dengan cara ini.

Pada saat yang sama, dalam semangat Buddhisme adalah bersikap skeptis untuk menjelekan siapa pun atau apa pun, jadi izinkan saya mengucapkan beberapa kata baik tentang seleksi alam: itu memang menciptakan kehidupan, dan kehidupan makhluk bisa menjadi hal yang luar biasa. Sungguh, kebahagiaan yang dikatakan menjadi bagian Pencerahan sejati tidak akan mungkin terjadi tanpa perasaan.

Pertumbuhan kebahagiaan yang lebih sederhana juga tidak akan terjadi memiliki kemajuan yang lebih sederhana di sepanjang jalan meditasi. Kamu bahkan mungkin mengatakan bahwa perasaanlah yang memberi makna hidup dan menjadikannya masalah moral. Tentu saja moral agama Buddha penekanan pada rasa hormat terhadap makhluk hidup tidak akan membuat banyak masuk akal jika tidak ada makhluk hidup di sekitar.

Dalam pengertian itu, agama Buddha dan seleksi alam tampaknya berada di halaman yang sama: kehidupan makhluk adalah hal yang baik. Tapi jika alami seleksi memang menjunjung tinggi kehidupan makhluk, itu lucu cara menunjukkannya! Bagaimanapun, penciptaan kehidupan yang kompleks memiliki melibatkan kematian dini banyak makhluk hidup—benda dinilai secara genetik lebih rendah oleh seleksi alam—belum lagi berton-ton kekerasan dan penderitaan. itulah sebabnya kekhususan diri adalah intuisi yang kuat. Untuk nenek moyang kita, itu juga sering mereka atau orang lain, dan gen yang mendorong mereka untuk berpikir

□ □ □

orang lain sama pentingnya dengan mereka tidak akan pergi di mana saja. Jadi rasa kekhususan dan bagasi petugas dari "diri", apa pun yang Anda pikirkan tentang mereka, adalah fitur yang tidak dapat dihindari kehidupan makhluk selama kehidupan diciptakan oleh seleksi alam.

Dan jujurilah: jika Anda harus memilih antara planet yang penuh dengan makhluk hidup yang menganggap diri mereka istimewa dan planet sebagai mandul seperti Mars, Anda akan memilih yang pertama, bukan? Saya akan. Iya, kemandulan bisa menjadi indah, tetapi jika tidak ada makhluk hidup, keindahannya tidak dihargai dan bahkan, dalam arti tertentu, tidak disadari.

Tapi inilah paradoks yang disayangkan: kita sampai pada satu titik sejarah manusia ketika rasa kekhususan benar-benar bisa membahayakan kelangsungan hidup makhluk hidup. kataku di bab bahwa saya akan mengampuni Anda versi full-length, volume tinggi dari khotbah saya tentang menyelamatkan planet ini—tentang bagaimana psikologi kesukuan mengancam untuk memecah orang-orang di sepanjang agama, garis kebangsaan, etnis, dan ideologi. Dan saya adalah orang yang menepati janji saya. Tetap saja, ada baiknya menghabiskan beberapa paragraf untuk menyampaikan kosmik konteks prospek ini, melihat persimpangan jalan tempat kita berdiri dengan latar belakang seluruh sejarah kehidupan.

Sejarah Singkat Kehidupan

Selama empat miliar tahun, kehidupan di planet ini telah naik ke tingkat organisasi yang lebih tinggi dan lebih tinggi. Pertama hanya ada untaian informasi yang telanjang dan mereplikasi diri; kemudian mereka terbungkus diri mereka di dalam sel; kemudian beberapa sel ini berkumpul dan organisme multiseluler yang terbentuk; kemudian beberapa organisme itu mengembangkan otak kompleks, dan beberapa spesies organisme cerdas brain menjadi sangat sosial. Salah satu spesies organisme sosial yang cerdas adalah sangat sosial dan cerdas sehingga meluncurkan jenis kedua evolusi: evolusi budaya, evolusi ide dan kebiasaan dan teknologi. Dan jenis evolusi kedua ini membawa ini

□ □ □

spesies ke tingkat organisasi sosial yang lebih tinggi dan lebih tinggi — dari desa pemburu-pengumpul ke negara kuno ke kekaisaran dan seterusnya, sampai di sinilah kita, di ambang pembentukan masyarakat global yang kohesif. Seolah-olah untuk menggarisbawahi apa hasil alami dari biologis dan evolusi budaya ini, bahkan ada semacam global yang muncul otak—internet, dianimasikan oleh otak manusia yang membentuknya neuron.

Jika Anda melihat semua ini dari luar angkasa dan dalam selang waktu, jadi miliaran tahun dikompresi menjadi beberapa menit, mungkin tampak seperti Anda sedang menyaksikan pertumbuhan dan pematangan seorang lajang organisme planet. Memang, pertumbuhan ini mungkin tampak didorong oleh logika perkembangan yang begitu kuat sehingga terus membeku organisme itu—yaitu, munculnya kehidupan yang damai dan teratur peradaban global—tak terelakkan.

Anda akan salah tentang bagian yang tak terhindarkan — itulah keseluruhannya masalah—tapi memang benar bahwa logika di balik prosesnya adalah kuat. Sebagai permulaan, seleksi alam sangat inventif sehingga munculnya spesies yang cukup pintar untuk meluncurkan evolusi budaya mungkin sangat mungkin selama ini. Perluasan selanjutnya organisasi sosial spesies kita, dari desa pemburu-pengumpul semua jalan menuju globalisasi, juga mungkin, karena budaya evolusi, seperti evolusi biologis, memiliki mesin kreatif yang kuat di belakangnya.

Setidaknya, itulah yang saya buat dalam sebuah buku berjudul *Nonzero*. Saya berpendapat bahwa, sejak Zaman Batu, ekspansi manusia, organisasi sosial telah didorong oleh teknologi yang didorong pertumbuhan dalam kisaran saling ketergantungan. Seiring waktu, orang-orang di semakin jauh dan semakin jauh jarak dari satu sama lain telah datang ke kontak dan dalam banyak kasus telah datang untuk berdagang atau sebaliknya bekerja sama satu sama lain. Hari ini, lebih dari sebelumnya, kita bergantung pada orang di belahan dunia lain untuk barang dan jasa yang services mendukung kami, seperti halnya orang-orang itu. Dengan kata lain, nasib orang

□ □ □

di seluruh dunia menjadi semakin berkorelasi. itu apa itu saling ketergantungan.

Dan, anehnya, korelasi ini justru diperkuat oleh masalah global seperti perubahan iklim, masalah yang buruk bagi orang-orang di berbagai belahan dunia dan yang solusinya akan karena itu baiklah bagi orang-orang di berbagai belahan dunia. Di berbagai indera yang berbeda, orang-orang di benua yang berbeda berada di perahu yang sama. Adalah kepentingan kita bersama untuk bekerja sama. Apa bisa salah?

Nah, jika Anda melihat semuanya dari dekat, jawabannya mungkin muncul dalam pikiran. Inilah jawaban yang muncul di benak saya: grup dari orang-orang yang berkelahi satu sama lain. garis pertempuran mungkin etnis, agama, nasional, atau ideologis, tetapi antagonisme tampaknya telah tumbuh di sepanjang banyak dari garis ini dalam beberapa tahun terakhir. apa? lebih, tampaknya ada beberapa loop umpan balik positif yang berbahaya: antagonisme di satu sisi menciptakan lebih banyak antagonisme di sisi lain, yang menciptakan lebih banyak antagonisme di sisi pertama, dan seterusnya. ini adalah adalah jenis dinamika yang dapat memicu spiral panjang ke bawah— yang akan mengkhawatirkan bahkan jika kita tidak hidup di zaman senjata nuklir dan senjata biologis yang semakin mematikan dan dapat diakses senjata. Tapi kita *sedang* hidup di zaman seperti itu. Terlebih lagi, kita hidup di zaman ketika informasi teknologi memudahkan sejumlah kecil orang terikat oleh permusuhan yang sama untuk menemukan satu sama lain, di mana pun di bumi mereka, dan kemudian berkoordinasi untuk menyebarkan kekerasan. Kebencian, bahkan ketika menyebar dan berjauhan, memiliki potensi yang semakin mematikan. Apa yang menyebabkan semua kebencian itu? Pada tingkat tertentu, selalu sama hal: manusia beroperasi di bawah pengaruh manusia otak yang desainnya mengandaikan kekhususan mereka. itu adalah, manusia yang beroperasi di bawah pengaruh realitas- medan distorsi yang mengendalikan kita dengan banyak cara dan halus, meyakinkan kita bahwa kita dan milik kita benar, bahwa kita dengan that

□ □ □

sifat baik, dan itu, ketika kita melakukan hal buruk sesekali, itu bukan cerminan dari "kita yang sebenarnya"; sedangkan mereka dan mereka tidak masuk benar dan pada dasarnya tidak baik, dan ketika mereka melakukannya hal baik sesekali, itu bukan cerminan dari "mereka yang sebenarnya." Dan itu tidak membantu masalah bahwa bidang distorsi realitas ini sering memperbesar, bahkan mengarang habis-habisan, ancaman yang ditimbulkan oleh mereka dan milik mereka.

Jadi, ya, kita perlu menolak nilai evolusi inti dari kekhususan diri. Memang, mungkin tidak pernah ada waktu di sejarah manusia ketika penolakan ini lebih penting. Tapi kami tidak ingin menolak apa yang juga dalam arti nilai seleksi alam: bahwa penciptaan dan kelangsungan hidup makhluk adalah baik. Dengan senang hati, meditasi kesadaran sangat cocok untuk melawan nilai pertama itu sambil melayani yang kedua. Sebagai bonus, ini membawa kita lebih dekat ke kebenaran.

Anda bahkan dapat melihat meditasi kesadaran itu sendiri seperti dalam beberapa merasakan bagian dari perkembangan alami kehidupan, bagian dari yang sedang berlangsung proses koevolusi. Mungkin, mengingat kendala di bawah di mana alam semesta ini beroperasi, satu-satunya cara untuk kompleks kesadaran untuk muncul di planet ini adalah untuk dibengkokkan di proses, terdistorsi oleh peninggian diri. Dan mungkin, sekali sosial organisasi mendekati tingkat global, satu-satunya cara untuk kesadaran kompleks untuk berkembang di planet ini—atau bahkan untuk bertahan—adalah agar sekarang tidak dibengkokkan, atau setidaknya sebagian tidak dibengkokkan. Kita dapat berterima kasih kepada Buddhisme karena telah membuka jalan menuju ini tidak melengkung. Buddhisme tidak sendirian dalam menerima ucapan terima kasih. inker in banyak tradisi agama dan filosofis, dari zaman kuno seterusnya, dalam beberapa hal telah melihat masalahnya dan telah menyarankan cara mengatasinya — yang baik, karena itu berarti banyak tradisi memiliki sumber daya untuk dimanfaatkan saat umat manusia menghadapinya tantangan kolektif. Tapi Buddhisme layak mendapat pujian begitu awal, jadi akut, dan secara sistematis mendiagnosis masalah dan untuk

□ □ □

menawarkan resep yang begitu komprehensif. Dan sekarang, akhirnya, sains telah menguatkan diagnosis dan mengungkapkan akarnya: the masalah dibangun ke dalam diri kita oleh pencipta kita, seleksi alam. Untungnya, seleksi alam juga melengkapi kita dengan alat untuk tools mengatasi masalah — fakultas rasional dan reflektif yang di prinsip dapat melampaui keadaan kelahiran mereka. Dan, siapa tahu, mungkin mereka akan.

□ □ □

□ □

Meditasi dan Tatanan Tak Terlihat

Ada banyak hal indah tentang meditasi pertama itu retreat yang saya hadiri, pada musim panas . Dan ada satu hal yang tidak terlalu indah: sebuah lagu tersangkut di kepalaku. Kapan Anda sedang dalam retreat meditasi yang hening, lagu-lagu dapat tetap ada di kepala Anda untuk waktu yang sangat lama, karena tidak banyak input untuk menggantikan mereka. Dan lagu ini adalah salah satu yang saya tidak terlalu suka. Itu oleh Orang Asing, sebuah kelompok yang memiliki ledakan menonjol ketika Saya masih kuliah, dan itu disebut "Terasa Seperti Pertama Kalinya." e paduan suara dimulai, "Dan rasanya seperti pertama kali, seperti tidak pernah terjadi sebelum / Terasa seperti pertama kali, seperti kita membuka pintu." Lagu itu menghantui saya sejak awal retreat, dan itu terbukti sangat profetik. Pada akhir retreat, saya merasa seperti pintu telah terbuka untuk pertama kalinya. Faktanya, ada momen berbeda ketika rasanya, hampir— secara harfiah, seperti sebuah pintu telah terbuka dan saya telah berjalan ke tempat yang aneh tempat baru. Itu terjadi selama masa yang sangat dan penuh semangat pengalaman bahagia yang saya sebutkan di bab , yang saya miliki saat bermeditasi di malam hari di tengah nyanyian serangga yang keras. walau aku punya mata saya terpejam, pengalaman itu sangat visual, dan saya ingat a saat yang berbeda ketika saya merasa saya telah melewati ambang batas dan memasuki semacam ruangan luas yang tidak jelas yang terbuat dari oranye dan cahaya ungu. Sebelum saya menjelaskan apa yang saya lihat di ruangan itu, saya perlu memperluas sesuatu yang telah saya sebutkan: fakta bahwa saya baik hati keras pada diriku sendiri selama retreat ini karena tidak menjadi baik meditator Ini sebenarnya adalah bagian dari pola lama. saya sudah

□ □ □

selalu pandai meyakinkan diri sendiri bahwa saya telah melakukan kesalahan, di menghukum diriku sendiri karena itu, dan terkadang benar-benar membenci diriku untuk itu. Selama beberapa dekade orang mengatakan kepada saya bahwa saya tidak boleh seperti ini. Mereka telah mengatakan hal-hal seperti, "Jangan menyalahkan diri sendiri tentang hal itu." Ini selalu membuatku kesal. Perasaan saya adalah bahwa Anda *harus* menyalahkan diri sendiri tentang hal-hal yang Anda lakukan salah. Jika tidak, Anda mungkin terus lakukan mereka! Dan jujur saja, bukan salah satu yang besar masalah dengan dunia berapa banyak orang melakukan hal-hal buruk dan maka tidak merasa perlu untuk menghukum diri sendiri? Satu hal tentang guru meditasi yang mengganggu saya dari get-go adalah desakan mereka yang sering bahwa kita para yogi tidak keras pada diri kita sendiri. Ini adalah pengulangan umum yang saya temui orang-orang yang berpikir "Jangan keras pada diri sendiri" adalah inti Ajaran Buddhis, sebuah pesan yang meliputi kitab suci kuno. Nya tidak. Berikut petikan dari salah satu khotbah Sang Buddha: "Para bhikkhu, pengetahuan sejati adalah pelopor dalam memasuki in keadaan-keadaan bajik, dengan rasa malu dan takut melakukan kesalahan mengikuti." Anda harus mencari waktu yang lama untuk menemukan guru meditasi kesadaran di Amerika modern mendorong siswa merasa malu. Tapi saya ngelantur. Pengalaman yang saya alami malam itu tidak sepenuhnya halusinasi. Saat aku memasuki ruang visual yang aneh itu, aku tidak kalah kontak dengan dunia nyata. Saya sadar bahwa saya sedang duduk di aula meditasi dan konsentrasi yang intens itu telah menempatkan pikiran saya di tempat yang belum pernah ada. Tapi di mana tempat ini? Hanya setelah melihat sekeliling sedikit apakah saya menyadari bahwa tempat yang dimiliki pikiran saya masuk adalah pikiran saya — atau, setidaknya, representasi pikiran saya tentang pikiranku. Tipoffnya adalah bahwa saya "melihat"—dan, saya rasa, "mendengar"—secara khusus pikir saya sudah berkali-kali setelah melakukan sesuatu yang bisa dibilang bodoh atau tidak kompeten atau salah. Pikirannya adalah "Kamu kacau."

□ □ □

Sebenarnya, "kacau" adalah versi bersih dari frasa yang saya cenderung untuk menggunakan dan dari frasa yang membentuk pemikiran yang saya amati malam itu. Bagaimanapun, hal utama adalah ini: Saya sekarang melihat pemikiran ini mengasumsikan bentuk yang belum pernah saya lihat sebelumnya. Kalau dipikir-pikir, saya belum pernah *melihat* pemikiran ini mengasumsikan apapun bentuk sama sekali. Tapi sekarang tampak seolah-olah—secara harfiah *tampak* seolah-olah—satu bagian pikiran saya berbicara pikiran ke bagian lain. ada bahkan semacam garis yang menelusuri jalur pesan, seperti panah pada diagram yang menunjukkan arah komunikasi. saya menonton percakapan intrakranial ini, menonton pesannya perjalanan dari pengirim ke penerima, sebagai semacam pengamat luar, bahkan

meskipun saya menganggap penerima dalam arti tertentu adalah saya. Hampir tidak mungkin untuk menyampaikan dengan kata-kata kekuatan ini pengalaman dan aura signifikansinya. Saya merasa seolah-olah saya pernah diantar ke tempat suci batin, di mana kebenaran yang mendalam terungkap. saya tidak tahu berapa banyak rasa wahyu ini bertumpu pada kebahagiaan kaliber narkotika yang menyelimutiku dengan tumbuh mekehangatan saat pengalaman itu terungkap. Tapi saya menganggap kebahagiaan bisa menjadi penguat wahyu yang ampuh. Dalam hal apapun, apapun neurokimia memberikan keyakinan pada ketakutan kita, membuat kami merasa yakin kami telah melihat kebenaran, pasti dalam pasokan liberal malam itu.

Dan apa kebenaran yang saya lihat? Apa yang mengejutkan saya di waktu itu, untuk pertama kalinya, pemikiran standar tentang milikku—"Kau mengacau"—sepertinya tidak berasal dariku. Saya t hanya beberapa pria di kepala saya yang berbicara. Dan itu tidak jelas bahwa dia layak diperhatikan. Siapa dia, bagaimanapun?

Sekarang, lebih dari satu dekade kemudian, setelah memikirkan hal ini lebih banyak dan menulis buku ini, saya mungkin menjawab, "Dia adalah modul di pikiranku." Tetapi pada saat itu saya kurang berpikir secara akademis, dan pelajarannya sepertinya di masa depan saya bisa merawat batin saya

□ □ □

kritikus dengan jarak kritis, jika tidak langsung menghina. Sebanyak karena saya telah menolak permohonan untuk berhenti memukuli diri sendiri, sebanyak saya telah meminimalkan korban yang ditanggung saya, prospek hidup tanpa penyiksaan diri ini sekarang tampak sangat menarik. Saya m tidak banyak menangis, tapi aku mulai menangis. Saya mencoba melakukannya dengan tenang, tapi saya melakukannya sepenuhnya.

Itu tidak lama sebelum kebahagiaan berubah menjadi kegembiraan kegembiraan. Saya ingat betapa frustasinya itu, setelah sesi berakhir, ketika orang-orang berjalan diam-diam keluar dari aula, tidak bisa berbagi berita epik saya dengan siapa pun. Berita bukan hanya tentang menaklukkan kebencian diri. Saya merasa bahwa banyak hal yang memiliki datang hanya dengan rasa sakit dan perjuangan sekarang akan datang lebih mudah. saya telah mencapai tingkat spiritual yang tinggi, dan saya telah menemukan sebuah teknik—meditasi—itu bisa membawa saya ke sana lagi dan lagi. Sangat sulit untuk merekonstruksi pengalaman ini, tapi saya pikir rasa keberuntungan ini pencapaian spiritual telah tersirat dalam air mata saya. Yang saya tahu yang pasti air mata itu sebagian adalah air mata rasa syukur, dan itu rasa pembebasan sangat besar.

Dan kemudian saya hidup bahagia selamanya.

Sebenarnya tidak. Baris lain dalam lagu Orang Asing itu, tepat setelahnya "terasa seperti pertama kali," adalah "seperti tidak akan pernah lagi." Dan, memang, saya belum memiliki pengalaman meditasi yang menyentak kuat sejak saat itu. Keyakinan saya bahwa saya akan dapat mengakses ini pesawat lagi dan lagi dan menggunakannya untuk mengatur pribadi saya sendiri kebangkitan spiritual itu naif. Begitu juga keyakinan saya bahwa saya akan berhenti memukuli diri sendiri, meskipun frekuensi dan tingkat keparahannya pemukulan tampaknya telah jatuh sedikit.

Saya tidak mengatakan saya tidak pernah lagi menyadari keadaan kebahagiaan yang intens saat bermeditasi. Ada saat-saat retreat ketika saya bisa tepat mengontrol aliran kebahagiaan memasuki keberadaan saya, membuka opening keran atau, jika saya merasa perlu untuk mengatur kecepatan, matikan selama atau dua menit sebelum membukanya kembali.

□ □ □

Dan saya tentu tidak mengatakan bahwa pengalaman saya tentang itu malam musim panas di Barre, Massachusetts, sama sekali tidak berubah hidupku. Saya hanya mengatakan bahwa buku ini tidak memiliki fitur umum dari buku-buku seperti ini: klaim penulis tentang satu pengalaman dramatis yang sangat transformatif.

Kejelasan Dimulai dari Rumah

Semua ini menimbulkan pertanyaan: Mengapa saya masih bermeditasi? Kenapa Saya mencurahkan di suatu tempat antara tiga puluh dan lima puluh menit setiap hari untuk latihan yang tampaknya tidak akan membuat saya sangat dekat dengan pencerahan dalam waktu dekat? Ada beberapa alasan. saya akan mulai dengan anak-anak kecil.

. *Saat-saat kebenaran.* Bayangkan sebuah kulkas membuat itu suara dengungan yang dihasilkan lemari es. Terdengar monoton, Baik? Sebenarnya tidak. Ketika saya bermeditasi di pagi hari, jika kulkas meja di kantor saya mulai bersendung, dan saya sudah menjernihkan pikiranku cukup untuk benar-benar memerhatikannya, aku mengerti itu dengungan terdiri dari setidaknya tiga suara yang berbeda, masing-masing bervariasi dalam intensitas dan tekstur dari waktu ke waktu. Ini adalah kebenaran tentang dunia yang biasanya tersembunyi dariku tetapi terungkap melalui latihan dasar perhatian. Dan itu adalah *tujuan* kebenaran. Anda pasti bisa menyiapkan peralatan penginderaan suara yang akan menggambarkan ketiga suara ini sebagai garis yang berbeda pada grafik. Ini mungkin tampak seperti kebenaran yang sepele. Sebenarnya, itu *adalah* kebenaran yang sepele. Dan saya harus mengakui bahwa, sebenarnya, itu bukan hanya *kebenaran* dalam pengalaman ini yang membantu saya kembali ke bantal setiap hari. Ada juga kesenangan dari pengalaman, jika saya pikiran cukup jernih untuk merasakan nuansa lemari es hum, maka cukup bebas dari masalah sehari-hari untuk melihat yang kecil ini simfoni tiga instrumen, pengungkapan yang sangat kaya ini

□ □ □

pola, sama indahnya. Dan untuk *merasakannya* seindah—terkadang benar-benar sangat indah.

Tapi dengan segala hormat untuk kecantikan, saya tidak ingin meremehkan

sudut kebenaran di sini—persepsi yang sangat jelas tentang lemari es bersenandung. Karena itu penting untuk disadari, meskipun lengkap dan pencerahan total akan tetap jauh bagi kebanyakan dari kita, porsi pencerahan yang tersedia. Bahkan jika kita tidak bisa menangkapnya kebenaran tentang semua realitas dan mempertahankan ketakutan itu sepanjang hidup kita, kita dapat memahami kebenaran tentang sedikit sudut realitas dan mempertahankan ketakutan itu untuk sementara waktu. Dan inilah kuncinya: melihat kebenaran kecil yang hampir sepele ini secara teratur, dengan cara yang disiplin, dapat membantu kita melihat lebih besar, lebih sedikit kebenaran sepele. Yang membawa kita ke hal kedua yang membuat saya bermeditasi.

. *Saat-saat kebenaran yang lebih penting.* Jika saya merasa cemas atau ketakutan atau kebencian, dan, melalui meditasi, saya sampai pada titik di mana Saya hanya *mengamati* perasaan daripada terlibat dengannya, yaitu momen kebenaran. Mengamati perasaan, bagaimanapun juga, melibatkan pencatatan di mana dalam tubuh saya ia berada dan dalam bentuk apa ia berada di sana. Dan lokasi dan bentuknya—agak seperti tiga suara terpisah separate membentuk dengungan lemari es—adalah fakta objektif. Agaknya suatu hari nanti akan ada pemindaian tubuh yang memberi Anda -D tampilan manifestasi fisik dari berbagai jenis perasaan. Saya cukup yakin grafik yang dihasilkan akan memiliki struktur dari apa yang saya rasakan ketika saya mengamati perasaan tertentu. Yang menarik adalah berapa banyak variasi yang ada di in pengalaman subjektif yang dapat menyertai fakta objektif dari perasaan ini. Semakin Anda fokus pada fakta objektif—pada merasakan dirinya sendiri dan perwujudannya di tubuh Anda — semakin sedikit ketidaknyamanan yang mungkin Anda rasakan. Ini bukan prestasi yang mudah, tapi itu bisa dilakukan, dan itu mendukung klaim Buddha bahwa *dukkha* dalam beberapa hal opsional, dan itu cara untuk mengurangi jika

□ □ □

tidak menghilangkannya adalah melihat realitas dengan jelas, melihat fakta-fakta objektif untuk apa adanya dan tidak lebih dari apa adanya.

. *kebijaksanaan kejelasan.* Jika, selama meditasi pagi saya, Saya mendengarkan ketiga komponen dengung kulkas saya, atau dalam hal ini jika saya mengamati napas saya, atau perasaan, dengan sangat jernih, itu berarti pikiran saya tenang—bukan hanya karena jika saya pikiran tidak tenang, saya tidak bisa melihat hal-hal ini dengan jelas, tetapi juga karena terserap dalam kejernihan membantu menenangkan pikiran saya. Dan inilah fitur menarik dari pikiran yang tenang: jika ada masalah dalam diri saya kehidupan menggelembung, saya cenderung membayangkannya dengan tidak seperti biasanya kebijaksanaan. Tiba-tiba saya melihat sebuah email di kotak keluar saya, yang berisi tepi gangguan halus tapi terlihat yang saya utarakan untuk ditambahkan—karena, bagaimanapun juga, email yang saya tanggap adalah email itu sendiri menjengkelkan—mungkin juga tidak termasuk gangguan itu. Tidak baik akan datang dari itu, dan beberapa buruk mungkin datang dari itu.

. *Saat-saat kebenaran moral.* Bagian dari perspektif yang direvisi ini tentang mengirim email itu mungkin merupakan pandangan yang direvisi dari orang yang saya mengirimkannya ke. Memang, kunci dari seluruh revisi mungkin adalah saya melihat orang itu tanpa antagonisme itu, dalam keadaan kurang tenang pikiran, telah menemani setiap pikiran tentang dia. Mendadak Saya bersedia menghibur hipotesis bahwa email yang mengganggu saya dapatkan dari dia tidak benar-benar bukti bahwa dia brengsek. Mungkin ada beberapa alasan tidak langsung dia menambahkan keunggulan yang mengganggu ke email. Mungkin saya bisa menebak alasannya, mungkin saya tidak bisa, tapi bagaimanapun juga, siapa di antara kita belum berada dalam keadaan yang membuat kita melakukannya sesuatu yang mengganggu? Sebenarnya, bukankah aku baru saja datang sangat dekat dengan mengirim email yang mengganggu?

. *Intervensi tepat waktu.* Jika di □ □ atau : pm saya merasa gelisah atau marah atau kesal atau putus asa atau apa pun yang tidak ingin saya rasakan, saya bisa duduk di bantal meditasi dan amati perasaan itu dan, cukup andal, buat segalanya lebih baik. Jika saya bangun di malam hari dengan kecemasan, saya bisa berbaring di sana dan bermeditasi

□ □ □

kecemasan dan, agak kurang dapat diandalkan, tetapi sesering tidak, membuat hal-hal yang lebih baik. Dan terkadang saya bahkan melakukan suatu prestasi sebelumnya pikir (oleh saya, setidaknya) tidak mungkin: sambil duduk di depan komputer, menatap sesuatu yang saya tulis dan merasa sangat kuat dorongan untuk melakukan apa pun selain menulis, saya menutup mata, mengamati dorong sampai melemah, dan kemudian kembali menulis. alasan saya dapat melakukan semua hal ini—dan, dalam hal ini, alasan saya bahkan ingat bahwa melakukannya adalah pilihan — adalah bahwa saya menghabiskan beberapa waktu di bantal setiap pagi. Hal yang sama berlaku untuk tidak memukuli diri sendiri: semakin banyak waktu di atas bantal, semakin sedikit letusan penghukuman diri.

Lereng Licin menuju Pencerahan

Jadi begitulah—itulah lima alasan saya terus bermeditasi meskipun saya jangan memendam harapan serius bahwa jalan ini akan mengarah sampai ke pencerahan. Setidaknya, itu salah satu cara Anda bisa mengatakannya. Lain cara Anda bisa mengatakannya adalah bahwa saya *sedang* mengejar pencerahan—hanya saja bahwa, daripada memikirkan pencerahan sebagai keadaan, saya menganggapnya sebagai sebuah proses. Dan saya memikirkan pembebasan—pembebasan dari *dukkha*—in cara yang sama. Tujuan permainan ini bukan untuk mencapai Pembebasan dan Pencerahan—dengan huruf kapital L dan E—pada suatu hari yang jauh, tapi alih-alih menjadi sedikit lebih terbebaskan dan sedikit lebih tercerahkan pada hari yang tidak terlalu jauh. Seperti hari ini! Atau, jika gagal, besok. Atau Keesokan harinya. Atau kapanpun. Yang utama adalah membuat jaring kemajuan dari waktu ke waktu, terlepas dari kemunduran yang tak terhindarkan. Berpikir tentang pencerahan dan pembebasan dengan cara ini membantu mengantarkan pulang betapa halus hubungan antara kebenaran dan kebebasan bisa. Satu konsepsi yang umum dan tidak terlalu halus tentang hubungan ini adalah bahwa Anda melihat kebenaran dalam sekejap wawasan, dan maka Anda bebas. Kedengarannya bagus! Dan apa penghemat waktu! Tetapi saya

□ □ □

Titik. Terkadang sebaliknya: kebebasan memungkinkan Anda melihat kebenaran. Ingat, bagian dari apa yang membuatku melihat kebenaran tentang itu kulkas hum, dan tentang koresponden email saya, apakah itu milik saya? pikiran tenang—tidak dalam cengkeraman kecemasan atau kemarahan atau lainnya sumber utama *dukkha*.

Mungkin cara terbaik untuk mengatakannya adalah pencerahan itu dan pembebasan saling menguatkan: semakin banyak Anda melakukan sesuatu yang membawa pembebasan dari penderitaan, semakin jelas Anda melihat; dan semakin jelas Anda melihat, semakin mudah untuk melakukan hal-hal yang membawa pembebasan dari penderitaan. Yang memungkinkan lebih banyak kejelasan penglihatan. Dan seterusnya.

Misalnya, Anda memulai dengan meditasi sederhana

praktik yang lebih tentang swadaya daripada pencapaian spiritual: dua puluh menit sehari pengurangan stres berbasis kesadaran.

Misalkan ini, seperti yang diiklankan, mengurangi stres. Menjadi bebas—atau lebih bebas — stres secara definisi membebaskan, bahkan jika Anda tidak memikirkannya seperti itu. Ini juga mencerahkan. Lagi pula, jika Anda tidak stres, Anda cenderung mencap seseorang brengsek saja karena dia di konter kasir meraba-raba kartu kreditnya

dan Anda berada di belakangnya dan terburu-buru. sedikit kemajuan—melihat sedikit lebih sedikit esensi brengsek pada seseorang yang melakukan sesuatu yang telah Anda lakukan sendiri—adalah sedikit pencerahan.

Terlebih lagi, sedikit pencerahan ini dapat menghasilkan lebih banyak sedikit pembebasan yang kemudian mengarah pada lebih banyak pencerahan. Jika melihat lebih sedikit esensi brengsek pada orang, dan dengan demikian menghabiskan lebih sedikit waktu fulminan sia-sia, selanjutnya mengurangi jumlah stres di

hidupmu, mungkin efek ini akan sangat memuaskan—begitu membebaskan—bahwa itu mendorong Anda untuk bermeditasi selama dua puluh lima menit sehari bukannya dua puluh. Dan itu mengarah pada lebih banyak pembebasan dari stres, yang semakin memperjelas pandangan Anda tentang orang lain. Sekarang kamu toleran bukan hanya terhadap orang-orang yang meraba-raba dengan kartu kredit tetapi juga

□ □ □

orang-orang yang meraba-raba dengan mereka dan kemudian menjatuhkan mereka di lantai. Selamat!

Sesi meditasi Anda tidak harus terlalu lama sebelumnya

menjadi jelas bahwa pengurangan stres bisa lebih menarik daripada kedengarannya. Bukan hanya karena Anda merasa sedikit lebih santai dengan akhir sesi meditasi; itu bahwa Anda mengamati kecemasan Anda,

atau ketakutan Anda, atau kebencian Anda, atau apa pun, dengan penuh perhatian sehingga untuk a saat Anda melihatnya sebagai tidak menjadi bagian dari Anda.

Perhatikan seberapa dalam—atau setidaknya semakin dalam—

pengalaman-pengalaman ini. Untuk melihat lebih sedikit esensi-of-jerk dalam kartu kredit

fumbler adalah mengalami, dalam ukuran yang sangat kecil, kekosongan. Dan untuk melihat kecemasan atau ketakutan Anda sebagai tidak menjadi bagian dari Anda adalah untuk mengalami sedikit bukan-diri. ideasDua gagasan ini, kekosongan dan bukan-diri, adalah

dua yang paling misterius, terdengar paling gila, dan paling gagasan fundamental dalam filsafat Buddhis. Dan inilah kamu,

bermeditasi setiap hari demi mengurangi stres dan menangkap keduanya, setidaknya dalam beberapa ukuran.

Saya tidak ingin membuat ini terdengar mudah. cukup inkremental pencerahan dan pembebasan bertahap dapat mengumpulkan momentum melalui gotong royong, mereka tidak secara otomatis mandiri.

menopang, obstaclesAda hambatan, dan itu bisa membuat frustrasi, dan meditasi bisa menyakitkan. Kabar baiknya adalah rasa sakit itu bisa menyebabkan untuk mendapatkan jika Anda bertahan di sana, jika Anda tidak menyusut dari kecemasan atau

kesedihan tetapi amati mereka dengan penuh perhatian, jika Anda tidak menyerah di pagi hari duduk dalam menghadapi kebosanan yang gelisah tetapi sebaliknya amati dengan penuh perhatian—yang, anehnya, bisa lebih sulit daripada mengamati

kecemasan atau kesedihan secara sadar. Aku tidak akan pernah melupakan sesuatu itu Narayan berkata pada retret meditasi pertama saya: "Kebosanan bisa menarik." Itu benar, tetapi melihat kebenarannya akan melibatkan terlebih dahulu

menghabiskan waktu menyerap kebenaran lain—Kebosanan bisa benar-benar membosankan!—dan bertahan menghadapinya.

□ □ □

Mungkin halangan terbesar untuk melanjutkan meditasi

kemajuan adalah keterbatasan waktu yang disayangkan. Jika Anda punya banyak dalam hal tanggung jawab—pekerjaan, membesarkan anak, bersekolah,

apa pun—Anda tidak dapat mencurahkan sebagian besar setiap hari untuk meditasi. Dan, dalam pengalaman saya sendiri, perbedaan antara

tiga puluh menit sehari dan lima puluh menit sehari itu besar. Dan, di pengalaman orang yang saya ajak bicara, perbedaan antara tiga puluh menit sehari dan sembilan puluh sangat besar. Tetapi bahkan jika Anda berada di dekat

akhir spektrum dua puluh menit, latihan Anda bisa kedalaman, dan itu terutama benar jika Anda mengingat pengambilan dasar pelajaran rumah dari filosofi meditasi Buddhis: yang kecil itu

saat-saat kebenaran yang Anda dapatkan setiap hari—setidaknya, bahwa Anda mendapatkan hari yang baik—adalah bagian dari kebenaran yang lebih besar, kebenaran tentang

sifat realitas dan tentang distorsi, bahkan delusi, dipaksakan oleh persepsi default kita tentang hal itu. Tentu, akan sangat bagus jika

Anda mencapai pencerahan dan menghabiskan seluruh hidup Anda dengan *perasaan* sebesar itu kebenaran. Tetapi bahkan jika Anda tidak bisa—bahkan jika Anda harus bekerja untuk membawanya

kebenaran sebentar-sebentar dalam pikiran—itu bisa menjadi kebenaran yang membimbing.

Menyelamatkan Dunia melalui Kejelasan

Oke, jadi itu banyak argumen yang akan saya buat jika orang-orang yang jangan bermeditasi bertanya kepada saya mengapa mereka harus bermeditasi. Saya akan berbicara tentang

banyak momen kecil kebenaran, dan bagaimana mengolahnya

momen dapat mengubah seseorang menjadi orang yang lebih bahagia dan lebih baik. Tapi ini tidak benar-benar masuk ke inti alasan saya berharap lebih banyak orang akan bermeditasi. Apa yang memotivasi saya untuk menulis buku ini bukan hanya prospek menaburkan momen-momen kecil kebenaran ke dalam kehidupan pembaca yang reseptif, atau bahkan untuk menyampaikan "kebenaran pemanda" yang lebih besar saat-saat ini menunjukkan. Yang memotivasi saya untuk menulis buku ini adalah gagasan tentang *momen* kebenaran—dalam bentuk tunggal.

□ □ □

Kamus Collegiate Merriam-Webster mendefinisikan momen kebenaran sebagai "saat krisis yang hasilnya banyak atau semuanya tergantung." Saya tidak berpikir itu ungkapan yang terlalu kuat untuk tantangan planet yang saya jelaskan di bab sebelumnya—previous masalah konflik etnis, agama, kebangsaan, dan ideologi yang dapat memakan dirinya sendiri, menciptakan spiral kebencian yang tumbuh yang mengarah ke bencana sejati.

Menyarankan bahwa meditasi dapat membantu menyelamatkan dunia adalah hal yang baik cara untuk mendapatkan ditulis off sebagai putus asa naif. Jadi izinkan saya menekankan bahwa Idenya di sini bukan untuk menghasilkan gelombang cinta kasih yang mendunia. saya berarti, itu akan bagus, tapi saya tidak berpikir itu akan terjadi dalam waktu dekat, dan saya tidak berpikir keselamatan dunia membutuhkan saya t.

Saya pikir keselamatan dunia dapat diamankan melalui penanaman ketenangan, pikiran jernih dan kebijaksanaan yang mereka izinkan. Seperti itu pikiran dapat, untuk satu hal, mencegah kita bereaksi berlebihan terhadap ancaman dan sehingga dari memberi makan lingkaran setan yang mengintensifkan konflik. Tenang, pikiran yang jernih juga dapat membantu kita dengan bijaksana menilai apa yang menjiwai ancaman—dan cari tahu, misalnya, hal-hal seperti apa mendorong orang untuk bergabung atau mendukung penyebab kekerasan, dan apa hal-hal semacam itu membuat mereka enggan melakukan itu. Kami tidak punya untuk mencintai musuh kita, tetapi melihat mereka dengan jelas adalah penting. Dan satu pelajaran dari filsafat Buddhis dan psikologi modern adalah bahwa melihat mereka dengan jelas melibatkan menghilangkan rasa takut dan kebencian, tetapi juga lebih dari itu; itu melibatkan melampaui banyak distorsi persepsi dan kognisi yang lebih halus, seringkali distorsi yang didasarkan pada perasaan yang lebih halus.

Kejelasan visi tidak harus tiba-tiba menyelimuti dunia. Bahkan kantong ketenangan dan kebijaksanaan yang terisolasi dapat membuat perbedaan dan dapat mempersiapkan dasar untuk ekspansi mereka sendiri. Seperti halnya kemajuan individu menuju pencerahan, global

□ □ □

kemajuan menuju pencerahan bisa bertahap namun, melalui komitmen, dapat memperoleh momentum tersendiri. at berkata, saya pikir harus ada banyak kenaikan. Bahkan, saya pikir harus ada, dalam jangka panjang, revolusi kesadaran manusia. Saya tidak yakin harus menelepon apa revolusi — mungkin Revolusi Metakognitif, karena itu akan melibatkan melangkah mundur dan menjadi lebih sadar bagaimana kita pikiran bekerja. Tapi saya pikir itu harus menjadi sesuatu yang begitu dramatis bahwa sejarawan masa depan akan memiliki label yang sebenarnya untuk transformasi. Dengan asumsi ada *yang* sejarawan-dan masa depan jika tidak ada, itu mungkin berarti tidak ada yang berhasil transformasi ke label pula!

Menjelang awal buku ini saya mengurapi diri saya sebagai tikus laboratorium. Saya mengatakan bahwa jika saya bisa mendapatkan banyak manfaat dari meditasi, hampir semua orang bisa, karena saya sakit cocok untuk menenangkan diri dan fokus. Nah, hasilnya ada di: just tentang siapa pun dapat memperoleh manfaat dari meditasi. Tapi itu tidak semua hasilnya. pertanyaan yang awalnya saya tanyakan bukan hanya apakah saya bisa mendapatkan manfaat yang cukup dari meditasi untuk terus kembali ke bantal setiap hari, atau bahkan apakah aku sampai batas tertentu dapat memperjelas visi moral saya sehari-hari. saya juga bertanya apakah saya dapat memenuhi tantangan moral tertentu yang memotivasi penulisan buku ini secara terpusat: mengatasi, atau paling tidak mengikis, psikologi tribalisme. Seperti yang saya catat, sepanjang ini dimensi Saya adalah tikus laboratorium yang sangat berharga, karena (dengan segala kerendahan hati) Saya dengan kuat mencontohkan masalahnya. Di satu sisi, itu aneh bahwa saya akan begitu kesukuan. saya tidak punya versi kuat dari kesetiaan suku yang paling terkenal berbahaya: etnis, agama, nasional. Mungkin itu sebabnya saya sangat fokus energi emosional pada batas-batas suku yang ditentukan oleh opini—mengapa— Saya sangat mengidentifikasi dengan orang-orang yang setuju dengan saya, dan saya mampu memikirkan hal-hal yang agak tidak menarik tentang orang-orang yang

□ □ □

tidak setuju dengan saya. Yang menjadi dua kali lipat, atau tiga kali lipat, ketika ketidaksepakatan adalah tentang ideologi, tentang kebijakan yang harus atau tidak harus diadopsi.

Inilah ironi yang memalukan: tidak ada yang begitu membangkitkan kesukuan permusuhan dalam diri saya sebagai orang yang mendukung kebijakan yang, dalam pandangan saya, cenderung menimbulkan permusuhan kesukuan. Untuk mengambil satu contoh saja, saya pikirkan sebagian besar intervensi militer Amerika dari beberapa tahun terakhir dekade telah menjadi kesalahan—contoh reaksi berlebihan terhadap ancaman dan dengan demikian memperburuk mereka—dan orang-orang yang memiliki sebagian besar sangat mendukung intervensi ini membuat saya gila. Dan aku ingin mereka untuk tetap mengemudi saya *jenis* kacang-kacangan. Saya tidak ingin bepergian jadi jauh di jalan menuju nirwana aku lelah berjuang Roh. Jika pencerahan penuh berarti Anda berhenti menghasilkan nilai penilaian apa pun dan berhenti mendorong perubahan, lalu hitung saya keluar. Tapi percayalah ketika saya memberi tahu Anda bahwa sampai ke titik itu

di jalan itu, setidaknya bagi saya, bukanlah bahaya yang mengancam. pertanyaannya adalah apakah saya bisa mendapatkan cukup jauh di jalan untuk melakukan saya pertempuran ideologis dengan orang-orang ini dengan bijak dan jujur, yang pada gilirannya berarti melihat mereka lebih objektif dan, dalam arti, lebih murah hati daripada yang secara alami cenderung saya lakukan. jawabannya adalah yang menurut saya meditasi, setidaknya, membantu mendekatkan saya move untuk tujuan ini. Tapi itu perjuangan. Ketika saya menasihati orang untuk maju Revolusi Metakognitif dengan mengatasi bias kognitif yang menopang kesukuan, saya tidak dapat menahan diri sebagai salah satu dari dunia model peran yang lebih menarik. Hal lain yang tidak saya klaim adalah bahwa saya memiliki rencana langkah demi langkah untuk revolusi. Poin utama saya lebih abstrak: itu akan menjadi tragis, untuk sedikitnya, jika, setelah miliaran tahun upaya yang sulit pada bagian dari kehidupan organik, upaya yang telah membawa kita ke ambang komunitas pikiran global, kami membiarkan distorsi alami masuk pikiran ini menghancurkan semuanya. Itu akan menjadi lebih tragis mengingat fakta bahwa distorsi ini sekarang menjadi

□ □ □

fakta yang ditetapkan secara ilmiah dan bahwa kami memiliki cara untuk memperbaikinya mereka, termasuk, meskipun tidak terbatas pada, praktik meditatif. Yang benar-benar saya katakan adalah ini: sarana untuk keselamatan planet ini ada di tangan.

Berbicara tentang Keselamatan

Berbicara tentang keselamatan, dalam dugaan saya mengapa saya menangis retreat meditasi itu, saya meninggalkan satu hal yang mungkin relevan. saya adalah dibesarkan secara religius, sebagai seorang Baptis Selatan. Saya mulai melayang jauh dari gereja saat remaja, setelah membandingkan teorinya seleksi alam dengan Kitab Kejadian sebagai catatan tentang bagaimana manusia menjadi. Aku tidak pernah merasakan kerinduan yang putus asa untuk sesuatu yang akan menggantikan iman Kristen saya, tapi mungkin hilangnya itu meninggalkan kekosongan di suatu tempat di dalam diriku, dan itu mungkin menjelaskan minat abadi saya dalam pertanyaan-pertanyaan rohani. Pada itu malam musim panas di Barre, mungkin saya tidak hanya merasa telah melakukannya puncak gunung—mungkin saya merasa seperti sedang mendaki itu gunung sejak saya masih remaja dan meninggalkan suku spiritual asli saya. Bagaimanapun, saya tidak berpikir itu melebihi-lebihkan kasus untuk mengatakan itu pada malam itu saya memiliki perasaan keselamatan—perasaan yang mungkin ada sekuat perasaan yang mendorong saya, pada usia sembilan tahun atau sepuluh, untuk berjalan ke depan gereja selama pendeta undangan dan menerima Yesus sebagai penyelamat saya. Kepergian saya dari kekristenan bukanlah hal yang pahit, seperti beberapa orang keberangkatan tersebut. Saya tidak pernah merasa bahwa iman telah merusak saya. saya tebak, kalau dipikir-pikir, tumbuh dengan selalu waspada dan cukup ketat Tuhan bisa membantu menjelaskan akut dan kadang-kadang saya perhatian menyakitkan untuk kekurangan saya. Memang, mungkin beberapa sisa rasa berdosa adalah apa yang mendorong saya untuk memulai ini seluruh eksplorasi meditasi Buddhis, dan mungkin itu alasan rasa keselamatan pada malam musim panas itu sangat gamblang.

□ □ □

at akan masuk akal: baik Buddhisme dan Kristen mengatakan bahwa saat lahir kita mewarisi semacam kebingungan moral, penghilangan yang merupakan salah satu objek dari permainan. Bagaimanapun, saya tidak pernah merasa bahwa tahun-tahun kekristenan saya adalah beberapa semacam cuci otak otoriter yang brutal. Saya masih mencintai Pembaptis himne, terutama “Just as I Am,” sebuah lagu yang sering dinyanyikan dengan lembut di bagian akhir dari layanan untuk menemani undangan. Pesan lagunya adalah pada dasarnya itu, meskipun kamu jauh dari sempurna, kamu layak untuk keselamatan.

Ingatan saya yang paling jelas tentang sekolah minggu adalah yang baik, tentang menyanyikan “Yesus mengasihi anak-anak kecil, semua anak-anak dunia; merah dan kuning, hitam dan putih, mereka berharga dalam miliknya melihat, Yesus mengasihi anak-anak kecil dunia.” Mungkin aku pernah secara selektif mengingat bagian Kristen yang lebih tercerahkan etika, tetapi transisi Yesus-ke-Buddha memang tampak di beberapa cara yang alami.

Masyarakat Meditasi Wawasan, tempat pikiran saya terbuka di depan mataku pada malam musim panas itu, kebetulan memperkuat kesinambungan ini. Sebelum dibeli oleh Goldstein, Salzberg, dan Kornfield, bangunan bata merah yang menampung Masyarakat telah menjadi novisiat, tempat di mana para imam Katolik terlatih. Saat Anda berjalan dari ruang ganti menuju meditasi aula, ada di kedua sisi jendela kaca patri Anda dengan gambar Yesus—salah satunya pada Perjamuan Terakhir dan salah satunya berdoa dengan sungguh-sungguh, mungkin sesaat sebelum Penyaliban. Setiap waktu saya berjalan ke aula meditasi itu—dan sekarang saya telah melakukannya ratusan kali—saya melihat gambar-gambar Yesus itu. cantik andal memberi saya beberapa peningkatan. Yang tepat, karena Yesus mengatakan bahwa persepsi kita tentang dunia terdistorsi dan bahwa kita harus bekerja untuk memperbaiki titik buta kita daripada mengeluh tentang complain titik buta orang lain: “Kamu munafik, pertama-tama keluarkan log dari

□ □ □

matamu sendiri, dan kemudian kamu akan melihat dengan jelas untuk mengeluarkan selumbar itu darimu mata tetangga.” Amin untuk itu. Saya tidak menyebut diri saya seorang Buddhis, karena Buddhisme tradisional memiliki begitu banyak dimensi—kepercayaan, ritual—yang tidak saya miliki diadopsi. Saya tidak percaya pada reinkarnasi atau gagasan terkait karma, dan saya tidak membungkuk di depan patung Buddha memasuki aula meditasi, apalagi berdoa kepadanya atau kepada siapa pun

dewa-dewa Buddha. Menyebut diri saya seorang Buddhis, menurut saya, akan hampir tidak menghormati banyak umat Buddha, di Asia dan di tempat lain, yang mewarisi dan menopang agama yang kaya dan indah tradisi.

Tetap saja, wajar untuk bertanya, terutama mengingat sejarah pribadi saya, apakah latihan meditasi saya, bersama dengan filosofi bahwa mendasarinya, memenuhi syarat sebagai agama. Apakah itu melakukan hal-hal semacam itu? Kekristenan melakukannya untuk orang tua saya, meskipun saya telah membuangnya bagian supernatural dari Buddhisme—dan, memang, mempertahankan retained bagian naturalistik sedikit selektif?

Apakah Buddhisme “Sekuler” adalah sebuah Agama?

Jika Anda berharap untuk membuat kasus itu, satu orang untuk berpaling akan menjadi William James, yang, lebih dari seabad yang lalu, dalam karyanya buku *Varietas Pengalaman Religius*, mencoba menemukan kerangka kerja yang akan mencakup semua bentuk pengalaman, Timur dan Barat, yang kita sebut religius. James mengatakan itu, secara luas pengertian, agama dapat dianggap sebagai "keyakinan bahwa ada keteraturan yang tidak terlihat, dan bahwa kebaikan tertinggi kita terletak pada keharmonisan menyesuaikan diri dengannya."

Bahkan Buddhisme “sekuler” yang naturalistik, menurut saya, menyatakan posisinya semacam "perintah tak terlihat." Saat pencerahan mulai menyingsing, kenyataan, yang sepertinya terpotong-potong, ternyata memiliki kesinambungan yang mendasari, semacam infrastruktur interkoneksi.

□ □ □

Beberapa orang menyebutnya kekosongan, yang lain menyebutnya kesatuan, tetapi semua setuju bahwa itu terlihat tidak terfragmentasi dengan tajam daripada yang terlihat sebelum mereka mendapatkannya gambar.

Dan apa yang disebut James sebagai "kebaikan tertinggi" kita sebenarnya terletak pada secara harmonis menyesuaikan diri dengan tatanan yang biasanya tidak terlihat ini, terlepas dari apakah Anda menganggap kebaikan tertinggi ini sebagai milik kita kebahagiaan terdalam atau kebajikan kita. Tentu saja, bagian dari ini Penyesuaian diri berarti menganggap diri kita kurang substansial, atau setidaknya kurang substansial, daripada yang mungkin kita lakukan sebelumnya berpikir diri kita untuk menjadi. Memang, difusi ini diri, dan keropos batas-batas diri ini, adalah bagian dari "tatanan tak terlihat"—kontinuitas yang baru dirasakan antara apa yang dalam diri kita dan apa yang ada di luar diri kita.

Ada juga jenis kedua dari tatanan tak terlihat yang diajukan oleh ajaran Buddha. Ingat, premis dasar agama Buddha adalah bahwa melihat kebenaran metafisik—melihat apa yang sebenarnya terjadi berada, baik di dalam maupun di luar, dan karenanya melihat kontinuitas antara dua zona itu—dalam arti tertentu sama dengan melihat kebenaran moral, kesetaraan moral antara kita kesejahteraan dan kesejahteraan orang lain. Ada, dengan kata lain, sejenis keselarasan struktural antara kebenaran metafisik dan moral kebenaran. Itu semacam ketertiban, perintah yang bisa tetap tidak terlihat jika kita tidak mempraktikkan disiplin yang membuatnya terwujud. Keteraturan yang tidak terlihat bukanlah sesuatu yang harus kita terima diberikan. Anda bisa membayangkan alam semesta di mana tidak ada yang seperti itu keselarasan — alam semesta di mana melihat kebenaran metafisik memiliki tidak berpengaruh pada perilaku Anda terhadap makhluk lain, atau bahkan kecenderungan Anda untuk memperlakukan makhluk lain dengan lebih tidak baik. Tapi menurut Buddhisme—bahkan Buddhisme versi Barat yang lebih sekuler kadang-kadang dianggap kurang religius—kita hidup di a alam semesta di mana melihat kebenaran metafisik membantu Anda melihat kebenaran moral. Ini adalah kesatuan alami dari pencerahan.

□ □ □

en ada kaki ketiga dari keselarasan ini: kesejahteraan kita. Kebahagiaan—penghapusan atau setidaknya pengurangan penderitaan, dari ketidakpuasan, *dukkha*—cenderung bertepatan dengan melihat kebenaran metafisik dan bertindak berdasarkan kebenaran moral yang menyertainya. ini adalah juga semacam keselarasan yang, mungkin, tidak dimiliki oleh alam semesta *harus* memiliki.

Sungguh menakutkan, ketika Anda memikirkannya, bahwa dunia akan diatur dengan cara ini: bahwa jalan yang Anda mulai untuk meringankan diri Anda dari penderitaan akan, jika dikejar dengan tekun, membawa Anda ke menjadi bukan hanya orang yang lebih bahagia tetapi orang dengan pandangan yang lebih jelas realitas metafisik dan moral. Namun itulah Buddhis klaim, dan ada bukti substansial yang mendukungnya. adalah keselarasan tiga bagian—penjajaran metafisika kebenaran dan kebenaran moral dan kebahagiaan—terwujud dalam kekayaan kata ambigu yang terletak di jantung praktik Buddhis: *dharma*. adalah kata kuno yang paling sering didefinisikan sebagai “the ajaran Buddha.” at akurat sejauh ini, tapi kata juga mengacu pada kebenaran inti yang *disampaikan* oleh by ajaran Buddha. *Dharma* dengan demikian menunjukkan kenyataan yang ada melampaui delusi kita dan, dalam hal ini, kenyataan tentang bagaimana delusi itu menimbulkan penderitaan; dan itu menandakan implikasi dari semua ini untuk perilaku kita. Dengan kata lain, dharma sekaligus kebenaran tentang apa adanya dan kebenaran tentang bagaimana masuk akal untuk berperilaku dalam hal apa adanya. Ini adalah deskripsi dan resep. Itu adalah kebenaran dan jalan. Dan karena resep Sang Buddha adalah resep bukan hanya untuk pembebasan dari penderitaan tetapi untuk perilaku benar, kata Denotasi *dharma* termasuk yang khusus moral. Memang, dharma dapat dianggap sebagai hukum alam baik dalam pengertian hukum yang dipatuhi alam semesta fisik dan hukum moral yang kami upayakan untuk dipatuhi.

□ □ □

Penggunaan satu kata untuk menandakan semua ini sendiri merupakan bukti urutan yang, menurut agama Buddha, biasanya tersembunyi tetapi dapat menjadi lebih jelas saat kita dengan rajin, seperti yang mungkin dikatakan James, coba untuk menyesuaikan diri dengannya.

Jika semua ini terdengar terlalu filosofis abstrak, izinkan saya mencoba untuk memasukkannya ke dalam bentuk yang lebih praktis, sebagai jawaban untuk pertanyaan yang sering ditanyakan ini pertanyaan: Akankah meditasi membuat saya lebih bahagia? Dan, jika demikian, bagaimana jauh lebih bahagia?

Nah, dalam kasus saya — dan, seperti yang Anda ingat, saya khususnya kasus sulit—jawabannya ya, itu membuatku sedikit lebih bahagia. itu bagus, karena saya mendukung kebahagiaan, terutama kebahagiaan saya sendiri. Pada saat yang sama, argumen yang saya buat kepada orang-orang tentang mengapa mereka seharusnya bermeditasi lebih sedikit tentang kuantitas kebahagiaan daripada tentang kualitas kebahagiaan. Kebahagiaan yang sekarang saya miliki melibatkan, pada keseimbangan, pandangan yang lebih benar tentang dunia daripada kebahagiaan yang saya miliki sebelum. Dan dorongan dalam kebahagiaan yang bertumpu pada kebenaran, saya akan berdebat, lebih baik daripada dorongan kebahagiaan yang tidak—bukan hanya karena hal-hal yang bersandar pada kebenaran memiliki pijakan yang lebih aman daripada hal-hal yang tidak, tetapi karena, seperti yang terjadi, bertindak sesuai dengan kebenaran ini berarti berperilaku lebih baik terhadap sesama Anda. Jadi itu sebabnya saya akan mengatakan bahwa setiap peningkatan kebahagiaan itu meditasi wawasan dapat menambah hidup Anda sangat berharga bekerja untuk: karena ini adalah peningkatan kebahagiaan yang *sah* .

Ini adalah kebahagiaan yang didasarkan pada kejelasan multifaset—pada aon pandangan yang lebih benar tentang dunia, pandangan yang lebih benar tentang orang lain, pandangan yang lebih benar dari diri Anda sendiri, dan, saya percaya, pendekatan yang lebih dekat dengan kebenaran moral.

Inilah konvergensi kebahagiaan, kebenaran, dan kebaikan yang berujung yang tertanam dalam kata *dharma* dan itu, menurut saya, membuat bahkan Buddhisme naturalistik mematuhi William James James konsepsi agama.

□ □ □

Dan jika ternyata konvergensi memiliki satu lagi elemen — jika perhatian luas pada dharma dapat menyelamatkan planet—yah, itu bonus yang bagus.

Kebenaran dan Keindahan

Suatu hari di pertengahan Desember , saya sedang bermeditasi retreat dan berada di luar melakukan meditasi jalan. Di beberapa titik saya melihat ke cakrawala dan melihat bahwa matahari telah terbenam. Semua yang tersisa adalah residu merah muda dan ungu, dibingkai dengan tegas oleh pohon musim dingin yang tandus. Saya sudah dalam keadaan agak murung, memiliki sedang mempertimbangkan beberapa masalah pribadi atau lainnya, dan sekarang saya merasa gelombang melankolis yang berbeda, seperti yang kadang-kadang saya lakukan saat melihat senja musim dingin. en—ini adalah retreat dan aku telah menghabiskan hampir setiap hari mengamati perasaan saya — saya segera, hampir refleksi, memeriksa melankolis. Dan langsung terasa telah kehabisan tenaga. Itu tidak segera menghilang, tapi sekarang sepertinya tidak lebih dari gelombang fisik, tidak baik juga buruk, bergerak perlahan melalui tubuh saya.

Dengan melankolis dinetralkan, cakrawala mengambil aspek yang berbeda: itu sangat indah. Itu telah pergi dari menjadi cerminan kesedihan menjadi sumber kegembiraan, bahkan kekaguman. Keindahan itu—dan semua keindahan lain yang lebih saya hargai sebagai hasil dari latihan meditasi—adalah sesuatu yang tidak saya lakukan benar-benar mengerti. Maksud saya, jika meditasi dapat memberi Anda semacam jarak dari perasaan Anda dan kurangi cengkeraman mereka pada Anda, bukankah seharusnya pada prinsipnya melakukan itu sama untuk perasaan baik dan buruk? Bukankah seharusnya kamu merasa lebih atau kurang netral—yaitu untuk katakan, merasa kurang lebih tidak apa-apa? Namun cara itu tampaknya berhasil adalah bahwa beberapa perasaan benar-benar ditekan — pertama dan terutama sensasi keindahan.

□ □ □

Saya terkadang berpikir bahwa rasa keindahan yang tinggi inilah yang bisa memberikan kekosongan kekuatan moral yang ironis. Setelah Anda melihat lebih sedikit di cara esensi pada orang — begitu persepsi Anda tentang mereka berkurang dipenuhi dengan penilaian tentang kejahatan atau kebaikan mereka—di sana adalah, Anda mungkin berpikir, alasan yang sangat berkurang untuk merasakan sesuatu di semua tentang mereka, termasuk kasih sayang. Tetapi jika kita secara alami cenderung berpikir bahwa segala sesuatu, termasuk orang, itu indah, itu kecenderungan bisa diterjemahkan menjadi kepedulian terhadap kesejahteraan mereka. Di Setidaknya, itulah satu teori mengapa meditasi bisa membuat orang lebih penyayang.

Bagaimanapun, saya tetap bingung dengan apa yang tampaknya menjadi kecenderungan alami dari praktik kontemplatif untuk memperkuat rasa keindahan. Saya kira satu penjelasannya adalah, tanpa benar-benar memikirkannya, Anda menggunakan perhatian penuh untuk menyaring perasaan—bekerja lebih keras untuk mendapatkan jarak kritis dari perasaan tidak menyenangkan daripada dari perasaan menyenangkan, seperti, kenikmatan estetis. Tapi, untuk apa itu layak, tidak *merasa* seperti itu. Rasa keindahan terasa lebih seperti sesuatu yang hanya ada di pikiran secara alami rileks ketika keasyikan dengan diri sendiri mereda. Saya tergoda untuk memanggil ayat terkenal John Keats, “Kecantikan adalah kebenaran, keindahan kebenaran.” Mungkin ketika Anda melihat dunia lebih jelas, lebih jujur, Anda tidak hanya menikmati kebebasan tetapi juga persepsi yang lebih langsung dan berkelanjutan tentang dunia yang sebenarnya Kecantikan. Di sisi lain, gagasan tentang dunia yang aktual kecantikan, kecantikan yang *melekat* , tampaknya bertentangan dengan Buddhis penekanan pada kecenderungan kita untuk memaksakan makna pada dunia. Nya tentu bertentangan dengan pandangan dari psikologi evolusioner, yang menyatakan bahwa penugasan perasaan kita ke persepsi adalah memang itu: tugas, dibuat oleh otak yang dirancang untuk merasakan cara-cara tertentu tentang hal-hal tertentu hanya berdasarkan pada

□ □ □

Kemungkinan lain adalah bahwa afinitas tertentu untuk alam semesta adalah semacam keadaan kesadaran default, keadaan dimana ia kembali ketika tidak terjebak dalam perusahaan yang secara inheren mendistorsi mengoperasikan diri. Tapi di sini kita menjelajah di luar psikologi, ke dalam pertanyaan filosofis tentang apa itu kesadaran. Dan saya pandangan umum tentang pertanyaan itu adalah: mengalahkan saya. Ada banyak hal yang tidak disukai tentang dunia tempat kita dilahirkan. Ini adalah dunia di mana, seperti yang Buddha catat, cara alami kita melihat, dan keberadaan, menuntun kita untuk menderita dan menimbulkan penderitaan pada orang lain. Dan ini adalah dunia yang, seperti yang kita ketahui sekarang, pasti akan seperti itu, mengingat bahwa kehidupan di planet ini diciptakan oleh seleksi alam. Masih, mungkin juga dunia di mana kebenaran metafisik, kebenaran moral, dan kebahagiaan dapat disejajarkan, dan dunia yang, saat Anda mulai sadari keselarasan itu, tampak semakin indah. Jika demikian, ini perintah tersembunyi—perintah yang tampaknya terletak pada tingkat yang lebih dalam dari seleksi alam itu sendiri—adalah sesuatu yang mengagumkan. Dan itu sesuatu yang semakin saya syukuri.

□ □ □

[Lampiran](#)
[Catatan tentang Terminologi](#)
[Ucapan Terima Kasih](#)
[Catatan](#)
[Bibliografi](#)
[Indeks](#)

□ □ □

[Lampiran](#)
Daftar Kebenaran Buddhis
Saat saya menulis buku ini, saya tidak memikirkan judulnya *Mengapa Agama Buddha Itu Benar*. Tapi setelah saya selesai menulisnya saya sadar bahwa buku itu benar-benar merupakan argumen untuk validitas apa Saya mempertimbangkan gagasan inti agama Buddha—atau, setidaknya, gagasan inti dari sisi "naturalistik" Buddhisme, sisi yang "Barat" Buddhisme terutama berkaitan dengan. Jadi saya pergi dengan judul, meskipun — untuk alasan yang saya anggap jelas — bukan tanpa beberapa without kegelisahan. Dalam rangka meyakinkan diri sendiri bahwa judul itu memang dijamin, saya mulai mendaftar ide-ide Buddhis tertentu yang buku itu membela. Dan saya memutuskan bahwa mungkin daftar seperti itu akan berguna untuk pembaca. Jadi saya menawarkan daftar di bawah ini, semacam ringkasan kerangka dari argumen yang dibuat selama buku ini, bersama dengan petunjuk untuk bab yang relevan. Tidak semua “kebenaran” yang saya sebutkan adalah *doktrin* Buddhis. Beberapa adalah lebih seperti *takeaways*, implikasi yang jelas dari pemikiran Buddhis. Tapi semuanya, saya berpendapat, menarik bukti substansial dari ilmu pengetahuan modern, termasuk ilmu saraf modern dan psikologi, dengan penekanan khusus pada psikologi evolusioner—yaitu, dengan penekanan khusus pada studi tentang bagaimana seleksi alam membentuk pikiran manusia. Dan berbicara tentang pembuktian substansial dari modern sains: penting untuk dipahami bahwa, secara tegas, itu semua ilmu pengetahuan yang pernah ditawarkan. Tidak ada yang namanya teori ilmiah yang telah *terbukti* benar dalam arti matematika teorema terbukti benar. Yang pasti, beberapa teori sekarang pantas begitu percaya diri sehingga, untuk tujuan praktis, kita dapat memikirkan mereka seolah-olah mereka telah terbukti benar. Misalnya, saya pikir

□ □ □

kemungkinan teori seleksi alam menjadi benar adalah secara signifikan lebih besar dari . □ □ persen—yang cukup baik untuk saya. Tetapi beberapa teori yang kurang percaya diri daripada yang tetap merupakan teori terkemuka di bidangnya. Intinya adalah ketika kita berbicara santai tentang ilmiah teori menjadi "benar," yang kami maksud, secara tegas, adalah bahwa ia memiliki bukti kuat yang menguatkan yang mendukungnya dan belum menemukan bukti kuat yang tidak sesuai dengannya. itu apa arti judul buku ini dalam mengacu pada inti Buddhis gagasan sebagai "benar." Gagasan ini menarik konfirmasi—dalam beberapa kasus pembuktian yang luar biasa, dalam beberapa kasus substansial tetapi kurang but daripada pembuktian yang luar biasa—dari bukti yang tersedia. Saya sudah mencoba dalam buku ini untuk memberi sinyal kira-kira seberapa besar kepercayaan diri saya berpikir gagasan Buddhis yang berbeda menjamin. Tapi saya pasti berpikir inti penilaian agama Buddha tentang kondisi manusia—dasarnya pandangan tentang mengapa orang menderita dan mengapa mereka membuat orang lain menderita dan, secara lebih luas, konsepsinya tentang aspek-aspek dasar tertentu tentang bagaimana pikiran bekerja dan bagaimana kita dapat mengubah cara pikiran kita bekerja—menjamin kepercayaan diri yang cukup untuk mendapatkan label bahwa judul ini buku memberikannya. Baik; tanpa basa-basi lagi, berikut adalah beberapa "kebenaran" Buddhis: . Manusia sering gagal melihat dunia dengan jelas, dan ini dapat membuat mereka menderita dan membuat orang lain menderita. mahal kesalahpahaman tentang dunia dapat mengambil berbagai bentuk, dijelaskan dalam berbagai cara dalam teks-teks Buddhis yang berbeda. Untuk contoh:

. Manusia cenderung lebih mengantisipasi dengan cara bertahan kepuasan dari pencapaian tujuan daripada yang sebenarnya terjadi. adalah ilusi, dan pola pikir yang dihasilkan dari keabadian aspirasi, masuk akal sebagai produk seleksi alam (lihat bab), tapi itu bukan resep untuk kebahagiaan seumur hidup.

□ □ □

. *Dukkha* adalah bagian kehidupan yang berulang tanpa henti sebagaimana kehidupan ini biasanya hidup. Fakta ini kurang jelas jika Anda menerjemahkan *dukkha* sebagai itu diterjemahkan secara konvensional—sebagai “penderitaan” murni dan sederhana—daripada jika Anda menerjemahkannya sebagai melibatkan komponen besar dari “ketidakpuasan.” Organisme, termasuk manusia, dirancang oleh seleksi alam untuk bereaksi terhadap lingkungan mereka dengan cara yang akan membuat segalanya “lebih baik” (dalam pengertian istilah seleksi alam). Ini berarti mereka hampir selalu, pada tingkat tertentu, memindai cakrawala untuk hal-hal yang tidak menyenangkan, tidak nyaman, tidak puas dengan. Dan karena tidak puas, menurut definisi, melibatkan setidaknya *sedikit* penderitaan, menganggap *dukkha* sebagai hal yang menyertai ketidakpuasan akhirnya meminjamkan kepercayaan pada gagasan bahwa *dukkha* dalam arti penderitaan adalah bagian yang meresap dari kehidupan. (Lihat bab dan .)

. Sumber *dukkha* yang diidentifikasi dalam Empat Kebenaran Mulia—*tanha*, diterjemahkan sebagai “haus” atau “keinginan” atau “keinginan”—masuk akal dengan latar belakang evolusi. *Tanha*, bisa dibilang, adalah apa seleksi alam ditanamkan pada hewan agar tidak terpuaskan dengan apa pun untuk waktu yang lama (lihat bab). Melihat *tanha* sebagai sumbernya penderitaan bahkan lebih masuk akal ketika ditafsirkan secara luas, bukan hanya keinginan untuk memperoleh dan melekat pada hal-hal yang menyenangkan tetapi juga keinginan untuk melepaskan diri dari hal-hal yang tidak menyenangkan (lihat bab). Jelas, jika Anda mengambil penderitaan yang terkait dengan perasaan keengganan keluar dari gambar, itu akan menghilangkan banyak penderitaan dari gambar.

. dua perasaan dasar yang mendukung *dukkha*— dua sisi dari *tanha*, tarik kemelekatan untuk hal-hal dan keengganan untuk hal—tidak perlu memperbudak kita seperti yang cenderung mereka lakukan. Yg merenungkan disiplin seperti meditasi kesadaran dapat melemahkan cengkeraman mereka mengerahkan. Orang-orang tidak setuju tentang apakah lengkap dan abadi pembebasan—nirwana dalam pengertian klasik istilah itu—dapat dicapai, tetapi tidak ada keraguan bahwa kehidupan telah diubah oleh

□ □ □

latihan meditasi. Sangat penting untuk menekankan bahwa menjadi kurang diperbudak oleh keinginan dan kebencian tidak berarti menjadi mati rasa terhadap perasaan; itu bisa berarti mengembangkan hubungan yang berbeda kepada mereka dan menjadi lebih selektif tentang perasaan mana yang paling sepenuhnya terlibat dengan. Memang, hubungan yang direvisi ini bisa termasuk *aksentuasi* perasaan tertentu, termasuk heran, kasih sayang, dan rasa keindahan. (Lihat bab , , , , dan .)

. Konsepsi intuitif kita tentang “diri” paling-paling menyesatkan. Kita cenderung tidak kritis merangkul semua jenis pikiran dan perasaan sebagai “milik kita”, sebagai bagian dari kita, padahal identifikasi itu opsional. Mengakui bahwa identifikasi adalah opsional dan belajar, melalui meditasi, bagaimana membuat identifikasi menjadi kurang reflektif dapat mengurangi penderitaan. Pemahaman tentang mengapa seleksi alam merekayasa berbagai perasaan ke dalam pikiran manusia (lihat bab) dapat membantu memvalidasi gagasan bahwa kita seharusnya tidak menerima secara tidak kritis bimbingan perasaan kita dan dapat membantu kita memilih perasaan mana yang akan menerima bimbingan dari Untuk menggunakan kebijaksanaan semacam ini adalah untuk mengikuti terjemahan yang sangat pragmatis dari Buddhisme yang terkenal “tidak-ide diri sendiri—sebuah terjemahan yang merupakan interpretasi yang masuk akal dari teks dasar tentang bukan-diri, khotbah kedua Sang Buddha disampaikan setelah pencerahannya. (Lihat bab .)

. interpretasi yang lebih luas dan lebih umum dari khotbah kedua Sang Buddha—dengan mengatakan bahwa “diri” itu sederhana tidak ada—diterjemahkan dalam berbagai cara dalam berbagai Buddhis teks. Gambaran umum—bahwa tidak ada diri CEO, tidak ada diri sendiri itulah “pelaku perbuatan”, “pemikir pikiran”—adalah secara substansial dikuatkan oleh psikologi modern, yang telah menunjukkan diri yang sadar jauh lebih tidak bertanggung jawab atas perilaku kita daripada tampaknya. Sejumlah psikolog, termasuk di psikolog evolusioner tertentu, berlangganan “modular” model pikiran yang cukup konsisten dengan pandangan bahwa

□ □ □

tidak ada CEO sendiri. Model ini dapat membantu menjelaskan kesamaan pemahaman meditatif tingkat lanjut: bahwa “pikiran berpikir diri.” Semua mengatakan, apa yang saya sebut versi “interior” dari yang tidak-pengalaman diri—sebuah pengalaman yang mempertanyakan “kepemilikan” atas pikiran dan perasaan Anda dan menimbulkan pertanyaan keberadaan kepala eksekutif “Anda” yang biasanya Anda pikirkan sebagai memiliki hal-hal ini — menarik validasi baik dari psikologi eksperimental dan dari ide-ide yang berlaku tentang bagaimana seleksi alam membentuk pikiran. (Lihat bab , , dan .)

. Apa yang saya sebut versi “eksterior” dari bukan-diri pengalaman—perasaan yang dimiliki oleh batas-batas yang mengelilingi diri dibubarkan dan dalam beberapa hal ilusi untuk memulai — bukan secara empiris dan teoritis dikuatkan dalam arti yang sama bahwa, Saya berpendapat, versi “interior” dari pengalaman bukan-diri adalah dikuatkan. Memang, saya akan mengatakan versi eksteriornya tidak masuk prinsip *setuju* untuk menguatkan dalam arti yang sama bahwa

versi interior dapat dikuatkan, karena berjumlah a klaim yang kurang tentang psikologi daripada tentang metafisika (dalam pengertian istilah *metafisika* yang digunakan dalam filsafat arus utama, tidak dalam arti yang lebih eksotis). Pada saat yang sama, pertimbangan dari biologi evolusioner menunjukkan pengertian yang berbeda di mana batas-batas diri dapat dianggap sewenang-wenang, yang pada gilirannya menunjukkan bahwa merasakan semacam pembubaran batas-batas diri dapat dianggap sebagai pemahaman yang tidak kalah akurat daripada pengertian biasa kita tentang batas-batas diri. (Lihat bab dan .)

. Mengesampingkan validitas *metafisik* dari kebiasaan kita rasa diri, dan alternatif untuk rasa diri yang biasa itu, ada pertanyaan tentang validitas *moral*. Khususnya, ketika rasa dari hancurnya batas-batas diri (mungkin dipasangkan dengan versi "interior" dari pengalaman bukan-diri dalam bentuk mengurangi identifikasi dengan impuls egois) mengarah ke kurang

□ □ □

memprioritaskan kepentingan "saya" di atas kepentingan orang lain, apakah itu membuat seseorang lebih dekat dengan kebenaran moral? Saya berpendapat bahwa pertimbangan dari biologi evolusioner mendukung afirmatif jawaban atas pertanyaan itu. (Lihat bab .)

. Intuisi yang dimiliki oleh objek dan makhluk yang kita rasakan "esensi" adalah, seperti yang dipegang oleh doktrin Buddhis tentang kekosongan, dan ilusi. Secara khusus, itu adalah ilusi yang direkayasa oleh alam seleksi untuk mengidentifikasi signifikansi hal-hal sehubungan dengan Kepentingan Darwinian dari organisme yang melakukan pengamatan. (Lihat bab dan . adalah pembelaan Darwinian terhadap gagasan kekosongan sangat berbeda dari pertahanan Buddhis tradisional tradisional idenya, tapi itu cocok dengan mereka.) Melihat esensi dalam berbagai hal tidak selalu membuat kita menderita atau menimbulkan penderitaan pada orang lain, tapi bisa. Secara khusus, pandangan "esensialis" tentang orang lain dan sekelompok orang dapat mengarahkan kita ke muka atau sengaja menyebabkan penderitaan mereka. (Lihat bab .) Jadi kesadaran esensi itu adalah konstruksi persepsi, bukan kenyataan, bisa berharga, terutama, jika dipasangkan dengan latihan meditasi yang meredakan rasa esensi atau memungkinkan keterlibatan selektif dengannya. Maju meditator yang melaporkan telah kehilangan rasa esensi secara adil secara luas—yaitu, yang melaporkan menangkap kekosongan atau tanpa bentuk dengan cara yang cukup menyeluruh—tampaknya sangat bahagia dan, dalam pengalaman (terbatas) saya, orang-orang yang baik hati. (Lihat bab .)

. Poin sebelumnya tentang esensi dan esensialisme adalah satu ilustrasi proposisi yang lebih luas bahwa tidak melihat dunia jelas dapat menyebabkan tidak hanya penderitaan kita sendiri tetapi juga perilaku buruk dalam arti membuat orang lain menderita sia-sia. Atau, untuk menambahkan lebih banyak putaran positif di atasnya: Melihat dunia lebih jelas dapat membuat Anda tidak hanya lebih bahagia tetapi lebih bermoral. Ini bukan hasil yang *dijamin*. Ada meditator yang sangat baik yang (tampaknya) sangat bahagia dan (nyata) orang-orang yang sangat jahat. Tetap saja, ada yang dekat

□ □ □

hubungan yang cukup antara dinamika psikologis yang membuat kita menderita dan dinamika psikologis yang membuat kita berperilaku buruk terhadap orang-orang yang resep Buddhis untuk Mengurangi atau mengakhiri penderitaan akan *cenderung* membuat kita tidak hanya lebih bahagia tapi orang yang lebih baik. di kemajuan moral ini tidak dijamin adalah satu alasan instruksi meditasi biasanya dipasangkan dengan semacam instruksi etis yang begitu menonjol dalam agama Buddha. (Lihat bab .)

. Banyak ajaran Buddha, termasuk beberapa yang terdaftar di sini, bisa disamakan di bawah rubrik "kesadaran" pengkondisian," di mana "pengkondisian" berarti, secara kasar, penyebab. Meditasi mindfulness melibatkan peningkatan perhatian pada hal-hal yang menyebabkan perilaku kita—perhatian terhadap caranya persepsi mempengaruhi keadaan internal kita dan bagaimana internal tertentu negara mengarah ke negara internal lainnya dan perilaku. ini adalah perhatian mencakup kesadaran akan peran penting perasaan tampaknya bermain dalam rantai pengaruh ini—peran yang dibentuk oleh alam seleksi, yang tampaknya telah mengkalibrasi perasaan sebagai bagian darinya pemrograman otak kita. Yang penting, praktik meditasi yang membawa kesadaran akan rantai pengaruh ini juga memberdayakan kita untuk campur tangan dan mengubah pola pengaruh. Untuk yang besar sejauh itu, itulah pembebasan Buddhis: pelarian yang cukup harfiah dari rantai pengaruh yang sebelumnya mengikat kami dan, sering kali, yang sebelumnya kita buta. (Lihat bab .)

Jadi ini adalah beberapa pertimbangan utama yang saya harap membenarkan judul *Mengapa Buddhisme Itu Benar*. Tetapi jika Anda ingin versi terpendek dari jawaban saya atas pertanyaan mengapa agama Buddha benar, begini: Karena kita adalah hewan yang diciptakan oleh alam pilihan. Seleksi alam membangun kecenderungan dalam otak kita bahwa para pemikir Buddhis awal melakukan pekerjaan yang luar biasa dalam menilai, mengingat sedikit sumber daya ilmiah yang mereka miliki. Sekarang di terang pemahaman modern tentang seleksi alam dan

□ □ □

pemahaman modern tentang otak manusia bahwa seleksi alam diproduksi, kami dapat menyediakan jenis pertahanan baru dari ukuran ini.

□ □ □

Catatan tentang Terminologi

Menulis buku tentang Buddhisme menghadapkan Anda dengan sejumlah pilihan tentang terminologi.

Sebagai permulaan, ada pertanyaan Sanskerta versus Pali. Di Tulisan Barat, istilah Buddhis biasanya diterjemahkan dalam salah satu dari dua bahasa kuno ini (walaupun ada juga bahasa kuno teks Buddhis dalam bahasa Asia lainnya). Beberapa penulis buku tentang agama Buddha pilih satu bahasa atau yang lain dan patuhi itu. Itu bukan jalan yang saya pilih, dan saya pikir saya akan menjelaskan alasannya.

Konsep Buddhis besar pertama yang dibahas buku ini di panjang, "bukan-diri," lebih ditekankan dalam eravada Buddhisme daripada di cabang utama lainnya, Buddhisme Mahayana. e eravada canon dalam bahasa Pali, jadi terasa wajar untuk menjadikan bukan-diri sebagai *anatta*, sebagai lawan dari *anatman* Sanskerta. Tapi yang kedua besar Konsep Buddhis yang ditangani buku ini, "kekosongan," menjadi lebih banyak penekanan dalam tradisi Mahayana, dan untuk alasan itu istilah biasanya diterjemahkan dalam bahasa Sanskerta: *sunyata*. Dan beberapa istilah kunci yang menonjol dalam kedua tradisi, seperti yang terjadi, menjadi baik dikenal di Barat dalam bentuk Sanskerta mereka—khususnya *nirwana* dan *dharma* (sebagai lawan dari *nibbana* dan *dhamma* Pali). Begitu di sini saya pergi dengan bahasa Sanskerta.

Setelah membuat keputusan untuk menggunakan bahasa Sanskerta dan Pali, saya kemudian harus menghadapi kasus perbatasan, di mana tidak ada argumen yang kuat untuk keduanya. Aku tidak akan membuatmu bosan dengan alasanku untuk membuat setiap pilihan yang saya buat. Dalam beberapa kasus saya kurang lebih membalik sebuah koin.

Pada masalah *sutra* (Sanskerta) vs. *sutta* (Pali), saya telah memainkan keduanya cara, tergantung terutama pada apakah teks yang dimaksud lebih terkait erat dengan tradisi Mahayana atau eravada. Tapi masalah ini lebih berperan dalam catatan dan bibliografi daripada

□ □ □

dalam teks buku itu sendiri, karena dalam teks saya cenderung menggunakan kata *khotbah lebih* disukai daripada *sutra* (atau *sutta*). Satu alasan adalah bahwa saya pikir di beberapa kalangan kata *sutra* telah berkonotasi sesuatu yang lebih seperti puisi atau refleksi daripada argumen.

Dan pada umumnya teks-teks Buddhis yang saya fokuskan untuk dibuat argumen. Mereka mungkin tidak membuat argumen dalam pengertian modern dari kata — semua istilah didefinisikan, setiap langkah dalam argumen dengan jelas digambarkan — tetapi mereka mengajukan proposisi tentang psikologi atau filsafat dan memberikan alasan untuk mereka. Dan ini proposisi adalah inti dari buku ini.

Akhirnya: Saya banyak menggunakan kata *pencerahan* dalam buku ini. Dan, sebenarnya, *kebangkitan* akan menjadi terjemahan yang lebih akurat secara harfiah dari istilah kuno yang umumnya diterjemahkan sebagai *pencerahan*.

Ini adalah istilah yang menjadi dasar baik untuk "Buddha" (terbangun) satu) dan untuk nama pohon—pohon Bodhi—di bawahnya Sang Buddha dikatakan telah mengalami pencerahan agung. *Bangun* tentu memiliki daya tarik sebagai terjemahan, mengingat ide Buddhis bahwa kita biasanya hidup dalam khayalan seperti berada dalam semacam mimpi dunia — dan mengingat bahwa saya memulai buku dengan merangkul gagasan itu.

Pada saat yang sama, terlepas dari kesesuaian metaforis ini, Kebangkitan Buddhis melibatkan lebih dari sekadar bangun; disitu ada menjadi pencerahan yang sebenarnya, dalam artian memahami, sering sulit, beberapa kebenaran yang sulit dipahami tentang dunia. Seperti yang terjadi, istilah *pencerahan* memiliki dimensi lain yang relevan; itu menandakan era ketika Barat membuat perubahan yang menentukan menuju rasional analisis. Menurut saya tepat, mengingat argumen buku ini bahwa pandangan dunia Buddhis, atau setidaknya bagian naturalistiknya, sangat masuk akal oleh cahaya filosofi dan sains yang terpancar dari zaman itu.

□ □ □

Ucapan Terima Kasih

Guru meditasi Daniel Ingram menulis sebuah buku berjudul *Menguasai Ajaran Inti Sang Buddha*, dan pada halaman judul, tepat di bawah judul, adalah kata-kata "oleh Interdependen" Alam semesta." en, di bawah atribusi kepengarangan itu, ada atribusi yang lebih konvensional—nama Ingram. Ini adalah bagian dalam lelucon, anggukan pada fakta bahwa, menurut filsafat Buddhis, buah dari kerja keras Anda tidak paling baik digambarkan sebagai buah dari jerih payah Anda tenaga kerja. Mereka paling baik digambarkan sebagai produk dari semua jenis pengaruh yang telah menimpa Anda selama bertahun-tahun—begitu banyak mempengaruhi bahwa tidak ada harapan praktis untuk benar-benar mengidentifikasi Mall.

Tapi saya akan melakukan yang terbaik yang saya bisa.

Pertama, saya berhutang banyak pada Universitas Princeton. Tak lama setelah Saya mulai menulis buku ini, saya mulai mengajar seminar mahasiswa baru di Princeton disebut Sains dan Buddhisme. Dua tahun berturut-turut aku diberkahi dengan ruangan yang penuh dengan siswa yang ingin tahu dan menantang yang, selain membantu saya mengklarifikasi dan mengatur pemikiran saya tentang ini subjek, membuat saya merasa lebih optimis tentang masa depan. Princeton lebih lanjut mendukung saya dalam pengembangan versi online kursus—disebut Buddhisme dan Psikologi Modern, tersedia gratis di platform Coursera—yang memungkinkan saya untuk mencapai puluhan ribu siswa tambahan, yang energi dan rasa ingin tahu, bahkan saat ditangkap dari jarak jauh, telah menjadi berkah. Semua ini hanya mungkin dengan dukungan berkelanjutan dari Clayton Marsh dan dorongan awal Shirley Tilghman. Sepanjang cara saya mendapat bantuan penting dari orang lain di Princeton, termasuk Jeff Himpele, Laura Shaddock, Lisa Jackson, Jim Grassi, Mona Fixdal,

□ □ □

masing-masing, menjabat sebagai asisten peneliti yang sangat baik di persiapan kursus online, dan dalam peran yang mereka berikan umpan balik pada bagian-bagian dari draf buku ini yang belum lengkap. Setelah mengajar di Princeton saya menjadi Profesor Tamu di Sains dan Agama di Union eological Seminary di New York, di mana saya didukung oleh hibah murah hati dari John Yayasan Templeton. Di Union—salah satu yang paling penting dan lembaga pendidikan yang sangat ekumenis di Amerika sejarah spiritual, dan salah satu tempat paling ramah di planet ini— Saya menemukan rekan-rekan yang mendukung yang berbagi minat saya di Timur filsafat, terutama John atamanil, Greg Snyder, Chung Hyuh Kyung, dan Paul Knitter. Saya juga mendapat untung dari diskusi seminar dengan siswa yang saya buat beberapa draft bab ini buku: Andre Daughtry, Guthrie Graves-Fitzsimmons, Kate Newell, Duke Kwadwo Yeboah, Isabel Mares, Julio Torres, and Carole Wilkins. Dan semua ini terjadi dengan berkelanjutan dukungan presiden Union, Serene Jones (yang, antara lain) feats, baru saja meluncurkan program gelar dalam Buddhisme di Union), dan wakil presiden, Fred Davie. Sejumlah orang dengan keahlian yang relevan dengan murah hati setuju untuk membaca sebagian atau seluruh naskah dan memberi saya umpan balik. Saya m sangat berterima kasih kepada Miri Albahari, Stephen Asma, Paul Bloom, Bhikkhu Bodhi, Susan Gelman, Joseph Goldstein, dan Scott Barry Kaufman. Umpan balik yang sangat komprehensif diberikan oleh tiga orang: Josh Summers, yang saya temui pada meditasi pertama saya mundur; Jonathan Gold (yang bukunya bagus tentang Buddhis filsuf Vasubandhu, Pembuka *Jalan Agung*, juga berguna); dan Philip Menchaca, yang juga sangat membantu saya dengan berbagai usaha lain di Union. (Bhikkhu Bodhi layak mendapatkan waktu sebentar berteriak untuk, melalui Skype dan melalui email, dengan sabar dan riang membimbing saya melalui masalah terjemahan dan interpretasi diangkat oleh beberapa teks kuno buku ini mengacu pada.) Reid

□ □ □

Hoffman dan Ben Casnocha dengan ramah menyelenggarakan pertemuan yang memberikan umpan balik yang berharga tentang ide-ide dalam buku ini. Banyak sarjana, guru meditasi, dan biksu telah membantu percakapan dengan saya. Saya tidak akan repot-repot berterima kasih kepada orang-orang yang disebutkan dalam buku. Tapi, selain itu, ada Shinzen Young, Jay Michaelson, Sharon Street, Kenneth Folk, Daniel Ingram, Buzzy Teiser, Erik Braun, Vincent Horn, Annabella Pitkin, Dale Wright, David Yaden, dan Miguel Farias. Sebagian besar percakapan itu terjadi pada artikchidup.com. Sebuah platform dibangun dan dipertahankan melalui karya Aryeh Cohen-Wade, Brian Degenhart, Nikita Petrov, Brenda Talbot, and the Philip Menchaca tersebut. Saya telah menghabiskan total tujuh minggu di retreat meditasi hening di Insight Meditation Society, di mana stafnya selalu begitu membantu dan mendukung untuk membentuk iklan hidup untuk agama Buddha. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada mereka semua dengan nama, tetapi satu Hal tentang berada di retreat meditasi hening adalah bahwa Anda tidak melakukannya pelajari banyak detail pribadi tentang orang yang Anda lihat. saya lakukan, namun, ketahuilah nama Joseph Goldstein dan Sharon Salzberg—dua dari tiga pendiri IMS—dan saya berterima kasih kepada baik untuk percakapan yang mencerahkan yang kembali sekitar lima belas tahun. Di Simon & Schuster, saya mendapat dukungan awal dan abadi dan bimbingan dari editor saya, Priscilla Painton. Dia selalu ada saat aku membutuhkannya, dan aku sangat membutuhkannya. Priscilla's asisten, Megan Hogan, telah menangani berbagai masalah dengan hebat keterampilan dan, bila perlu, diplomasi. copyeditor buku, Judith Hoover, dengan rajin meneliti teks itu dan membuat para pembaca mendukung mengurangi frekuensi beberapa dari saya yang lebih melelahkan tik sastra. Saat buku memasuki produksi, beban saya kecenderungan untuk terus mengutak-atik sebagian besar jatuh pada Alex Su, yang menanggungnya dengan keceriaan yang lebih membantu daripada yang dia tahu. Antara

□ □ □

yang lain di Simon & Schuster yang pantas menerima ucapan terima kasih adalah Cary Goldstein, Nicole McArdle, Richard Rorer, Alison Former, Erin Kembalikan, dan, yang tak kalah pentingnya, Jon Karp. Agen saya, Rafe Sagalyn, telah sekali lagi memberi saya bimbingan yang baik sepanjang jalan dari konsepsi melalui publikasi. Lebih dekat ke rumah, saya ingin berterima kasih kepada anjing saya, Frazier dan Milo, untuk muncul di video "jam kantor" yang saya buat sebagai bagian dari kursus online yang disebutkan di atas, dan juga untuk menghibur saya kali membutuhkan. Dua teman bersepeda saya, John McPhee dan Steve Kruse, terkadang mengatakan hal-hal yang berguna tentang buku itu ketika mereka tidak membantu saya mengalihkan pikiran dari buku. Kedua putriku, Margaret dan Eleanor, telah menoleransi saya selama ini karir menulis dan, saat mereka tumbuh dewasa, telah menjadi tepercaya sumber umpan balik tentang semua jenis buku yang berhubungan—dan, untuk itu masalah, yang tidak terkait dengan buku—masalah. Selain itu, mereka hebat. (Jika menjadi tercerahkan berarti tidak melihat esensi-dari-indah-putri ketika saya melihat mereka, saya senang saya belum mencapai pencerahan!) Akhirnya, dan yang terpenting, saya ingin berterima kasih kepada istri saya, Lisa, yang membaca setiap kata dari buku ini lebih dari sekali, dan yang

karena itu bertanggung jawab atas semua kesalahan dan kelalaian. Hanya bercanda. Sebenarnya, dia bertanggung jawab atas buku ini, di banyak tempat, jauh lebih jelas dan lebih baik daripada jika tidak ada dari umpan baliknya. Selama tiga dekade terakhir, tidak ada yang memberi saya rasa lega yang lebih memuaskan daripada Lisa untuk membaca sesuatu yang telah saya tulis dan katakan kepada saya bahwa itu tidak perlu dikerjakan lebih lanjut — bahkan meskipun saya tahu jauh di lubuk hati bahwa, secara khas, dia juga jenis.

halaman 318

□ □ □

tentang Penulis

(c) BARRY MUNGER

Robert Wright adalah penulis, baru-baru ini, dari *e Evolution of God*, buku terlaris *New York Times* dan finalis Pulitzer Hadiah. Buku-bukunya yang lain termasuk *e Moral Animal*, yang *e New York Times Book Review* dinobatkan sebagai salah satu dari sepuluh buku terbaik dari tahun, dan bukan *no!*. Wright telah menulis untuk *e New Yorker*, *e Atlantik*, *Waktu*, *Slate*, dan *Republik Baru*. Dia adalah penerima Penghargaan Majalah Nasional untuk Esai dan Kritik dan memiliki menjadi finalis National Book Critics Circle Award. Dia punya mengajar di departemen psikologi di University of Pennsylvania dan departemen agama di Princeton Universitas, tempat ia juga membuat kursus online populer "Buddhisme dan Psikologi Modern." Dia saat ini Mengunjungi Profesor Sains dan Agama di Union eological Seminary di New York.

TEMUKAN PENULIS, TONTON VIDEO DAN LAINNYA DI

SimonandSchuster.com

Authors.SimonandSchuster.com/Robert-Wright

halaman 319

□ □ □

JUGA OLEH ROBERT WRIGHT

Evolusi Tuhan

Bukan nol: Logika Takdir Manusia

Hewan Moral: Psikologi Evolusioner dan Kehidupan Sehari-hari

Tiga Ilmuwan dan Dewa Mereka: Mencari Makna di Sebuah Zaman Informasi

halaman 320

□ □ □

Kami harap Anda menikmati membaca Simon & Schuster ini ebook.

Dapatkan ebook GRATIS saat Anda bergabung dengan milis kami. Selain itu, dapatkan pembaruan tentang rilis baru, penawaran, bacaan yang direkomendasikan, dan banyak lagi dari Simon & Schuster. Klik di bawah untuk mendaftar dan melihat persyaratan dan kondisi.

[KLIK DI SINI UNTUK MENDAFTAR](#)

Sudah menjadi pelanggan? Berikan email Anda lagi agar kami bisa daftarkan ebook ini dan kirimkan lebih banyak hal yang ingin Anda baca. Anda akan terus menerima penawaran eksklusif di kotak masuk Anda.

halaman 321

□ □ □

Catatan

: Mengambil Pil Merah

[studi dopamin monyet](#): Lihat Schultz ; Schultz dkk. .

[Antisipasi kenikmatannya... dari manisnya](#): cukup

peningkatan dopamin sering menyertai kesenangan, banyak peneliti sekarang percaya dopamin tidak *menyebabkan* kesenangan tetapi, alih-alih, cenderung menyertainya karena alasan lain, dan lebih terlibat langsung dalam antisipasi dan kerinduan akan kesenangan daripada dalam pengalaman kesenangan itu sendiri. Untuk tujuan saat ini, hal utama adalah, untuk alasan apa pun, penurunan decline dopamin mungkin mencerminkan memudarnya kesenangan sebagai monyet terbiasa dengan jus manis (anggapan yang konsisten dengan pengalaman manusia biasa tentang kesenangan yang memudar sebagai rangsangan yang menyenangkan diulangi). Dan peningkatan dopamin dipicu oleh cahaya mungkin mencerminkan tinggi a antisipasi kesenangan. Memang, di sini, menurut saat ini berpikir, dopamin mungkin kausal, bukan hanya korelasional, terkait dengan fenomena subjektif.

["ketidaknyamanan karena diperintah oleh mereka"](#): Yongey Mingyur and Swanson , hal. .

: Paradoks Meditasi

["meraung-raung orang di sekitarnya"](#): Lihat "ich Quang Duc" di

Wikipedia: <https://en.wikipedia.org> .

: Kapan Perasaan Ilusi?

["cari yang satu dan jauhi yang lain"](#): Romanes , hal. .

halaman 322

□ □ □

[kerabat berbagi begitu banyak gen kami](#): Lihat Wright , bab . Di umum, lihat Wright dan Pinker untuk pengenalan tentang logika psikologi evolusioner.

[buruk bagi organisme](#): Beberapa filsuf berpandangan bahwa, sebenarnya, perasaan tidak pernah menyebabkan organisme melakukan apa pun. e ide yang mendasari di sini, yang disebut "epifenomenalisme," adalah bahwa

pengalaman subjektif dipengaruhi oleh cara kerja fisik organisme tetapi tidak pernah mempengaruhi cara kerja tersebut. jika pandangan epifenomenalis benar, maka cara saya menggambarkannya fungsi primordial perasaan—untuk membuat organisme mendekati/menghindari hal-hal yang baik/buruk bagi mereka—tidak mungkin, tegas, benar. (Memang, dalam pandangan epifenomenalis, keberadaan perasaan adalah sesuatu yang misterius, karena mereka memiliki tidak ada fungsi yang jelas.) Tetapi meskipun demikian, adil untuk mengatakan itu, karena Misalnya, perasaan tidak menyenangkan *menyertai* perilaku yang didapat organisme untuk menghindari hal-hal yang buruk bagi mereka, dan dengan demikian *menandakan* bahwa dalam "pandangan" seleksi alam, keengganan adalah tepat. Karena merasakan *arti* dari perasaan pada dasarnya sama dalam pandangan epifenomenalis tentang kesadaran seperti dalam pandangan lain tentang kesadaran. Dan, omong-omong, jika pandangan epifenomenal adalah benar, maka banyak dari apa yang dikatakan ilmuwan perilaku tentang perasaan—menyatakan atau menyiratkan, sebagaimana adanya, perasaan itu dimiliki fungsionalitas—secara tegas, tidak akurat. Jadi, ketat berbicara, literatur ilmu perilaku harus dikotori dengan penafian dari jenis yang saya buat di sini. Tapi, sekali lagi, seperti penafian cenderung tidak secara fundamental merusak analisis yang menyertai.

[mengalihkan pandangan mereka dari bekas luka](#): Gazzaniga .
["takut malu di majelis"](#): era .
["ketidaknyamanan seumur hidup"](#): Beck dan Emery , hal. .

□ □ □

: Kebahagiaan, Ekstasi, dan Alasan Penting lainnya untuk Bermeditasi

[studi jaringan mode default](#): Lihat Brewer, Worhunsky, dkk.

; Andrews-Hanna dkk. ; Farb dkk. ; Holzel dkk.

; Lutz dkk. ; dan Davidson dan Irwin .

[jaringan mode default yang ditundukkan](#): Brewer, Worhunsky, dkk.

tidak ada istilah ... diterjemahkan sebagai "sekarang": Ada istilah yang bisa diterjemahkan sebagai "di dunia ini" atau "dalam kehidupan ini" dan adalah kadang-kadang diterjemahkan sebagai "di sini dan sekarang," tetapi dalam konteks ini merujuk ke waktu ketika imbalan dari tingkat meditasi tertentu pencapaian akan datang—yaitu, selama siklus kehidupan ini, sebagai lawan setelah kematian—dan bukan merupakan bagian dari instruksi untuk bagaimana menyadari perhatian.

[di seluruh dunia](#): Sastra Buddhis mencakup berbagai penggambaran tentang apa artinya tercerahkan (atau "terbangun," untuk menggunakan terjemahan istilah yang lebih literal umumnya diterjemahkan sebagai "tercerahkan"; lihat Catatan di Terminologi di akhir buku ini). Tapi di antara yang paling elemen pencerahan yang sering dikutip adalah menghilangkan is kedua ilusi ini. Seperti yang akan kita lihat di bab , yang lain secara umum elemen pencerahan yang dikutip—mengatasi *tanha* , atau nafsu keinginan—bisa dibilang, sangat terkait erat dengan menghilangkan keduanya ilusi untuk menjadi sama dengan itu.

[pemahaman itu sendiri adalah sebuah tantangan](#): Di zaman kuno komentar pada satu teks Buddhis ditemukan pengamatan ini: "Ketidakkekalan itu jelas, seperti ketika sebuah piring (katakanlah) jatuh dan istirahat; ... rasa sakit itu jelas, seperti ketika bisul (katakanlah) muncul di tubuh; ... karakteristik bukan-diri tidak jelas." Lihat Buddhaghosa , hal. .

□ □ □

: Dugaan Tidak Adanya Diri Anda

["kepalamu akan meledak"](#): Kornfield dan Breiter, eds. , hal.

["kejahatan di dunia"](#): Rahula (□ □ □ □) , hal.

["bentuk bukanlah diri"](#): sepanjang bab ini, dan di bab ,

Saya menggunakan terjemahan Mendis .

[meskipun kami lebih suka mereka tidak melakukannya](#): Ketika Sang Buddha berbicara tentang ketidakmampuan kita untuk mengendalikan "perasaan," dia tidak berbicara tentang kita emosi. Dalam psikologi Buddhis, "perasaan" mengacu pada perasaan *nada*—positif, negatif, atau netral. Yang pasti, nada perasaan ini dapat *menyertai* emosi (seperti halnya dapat menyertai persepsi dan fenomena mental lainnya), sehingga memberi mereka kualitas quality kesenangan atau ketidaknyamanan. Jadi ketika kita tidak mampu untuk menghilangkan, katakanlah, kecemasan, ini *tidak* menggambarkan titik Buddha adalah membuat di sini, karena gagal menghilangkan kecemasan kita gagal menghilangkan perasaan dominan tidak menyenangkan yang menyertai kecemasan. Tetap saja, sebagai masalah teknis, kecemasan itu sendiri termasuk dalam kelompok "bentukan mental", bukan kelompok perasaan. jadi ketidakmampuan untuk menghilangkan kecemasan juga akan menggambarkan titik Buddha membuat ketika dia berbicara tentang formasi mental yang menentang kendali kita.

[secara implisit menyangkal keberadaan diri CEO](#): Pada akhir khotbah, setelah melalui lima kelompok satu per satu, Buddha telah menimbulkan keraguan tentang apakah seluruh sistem Anda terkendali—dan jika sistem Anda tidak terkendali, seseorang mungkin berdebat, lalu bagaimana bisa ada CEO sendiri? Seseorang juga bisa berdebat bahwa dua pandangan diri yang saya kontraskan di sini — diri sebagai sesuatu yang ini *di* kontrol, seperti CEO, dan diri sebagai sesuatu yang *di bawah* kontrol — tidak terlalu jauh, karena apa pun yang ada *dalam* kendali akan mungkin menjadi *di bawah* kontrol juga. Bagaimanapun, sebagai, anekdot yang dimulai bab memperjelas, dalam teks-teks lain

□ □ □

Buddha memang memanggil metafora "raja" yang mengingatkan diri pada self semacam CEO.

[beberapa sarjana maverick](#) : Lihat, misalnya, Harvey , dibahas dalam teks di bawah ini, dan anissaro . Untuk balasan ke anissaro, lihat Bodhi .

["ia secara pribadi mencapai nirwana"](#) : Samyutta Nikaya : □ □ , Bodhi , hal.

[Tapi mereka tidak](#) : Demi kesederhanaan ekspositori, saya telah menghilangkan kerutan penting yang mempengaruhi hubungan antara "nafsu" dan "pertunangan". masuk akal cara untuk memikirkan hal ini mungkin adalah kumpulan kesadaran berafsu terhadap kelompok unsur kehidupan lainnya—karena, bagaimanapun juga, adalah produk dari kelompok ini nafsu adalah keterlibatan antara kesadaran dan yang lain agregat. Tetapi menurut psikologi Buddhis, nafsu untuk semua kelompok unsur kehidupan akan berasal dari “bentukan-bentukan mental” agregat (Bhikkhu Bodhi, komunikasi pribadi). ini adalah termasuk nafsu untuk kesadaran dan untuk isi tertentu dari bentukan-bentukan mental berkumpul dengan sendirinya. Tetapi poin yang lebih besar masih berlaku: nafsu akan isi dari semua kelompok unsur kehidupan yang menopang keterlibatan antara kesadaran dan kelompok unsur kehidupan lainnya.

[skenario sederhana seperti itu](#) : Di antara masalah dengan mengekstraksi "skenario sederhana" ini dari wacana tentang pertunangan adalah pertanyaan tentang bagaimana menafsirkan kata *dibebaskan* . Satu komentar kuno tentang teks-teks Buddhis mengatakan bahwa, dalam wacana ini, kesadaran “terbebaskan” dalam arti bahwa itu tidak akan menghasilkan kelahiran kembali setelah orang yang telah terbebaskan mati (lihat Bodhi , hal. , catatan). impor ini interpretasi akan lebih mudah dipahami setelah Anda membaca bab , tetapi untuk saat ini kita dapat mengatakan bahwa interpretasi ini memperumit upaya untuk menyamakan pembebasan kesadaran yang dimaksud di sini dengan pembebasan orang tersebut. (□ ini interpretasi, kamu mungkin mengatakan, menunjukkan bahwa, sementara orang itu dibebaskan di sini

□ □ □

dan sekarang, apa yang terjadi pada kesadaran pada saat ini pembebasan adalah bahwa ia memperoleh sifat-sifat yang akan memberinya a jenis pembebasan yang agak berbeda setelah kematian orang.) at berkata, harus ditekankan bahwa ini interpretasi hanyalah interpretasi; versi Pali dari wacana tidak *mengatakan* bahwa penggunaan "terbebaskan" ini hanya mengacu pada pertanyaan tentang kelahiran kembali; itu tidak menyebutkan kelahiran kembali dalam hubungan ini sama sekali. Dan, terlebih lagi, komentar kuno semacam ini sering memiliki sebagai salah satu tujuan penghapusan inkonsistensi yang tampak di antara wacana—jadi tidak mengherankan bahwa komentar ini akan menawarkan interpretasi yang meminimalkan yang tampak inkonsistensi di antara wacana yang saya coba soroti. Bhikkhu Bodhi mengatakan interpretasi dalam komentar ini adalah masuk akal tetapi tidak dapat disangkal, dan dalam hal apa pun tidak akan menghalangi secara bersamaan membaca "terbebaskan" dalam arti yang lebih luas (komunikasi pribadi). Mungkin yang lebih penting, catatnnya bahwa, bagaimanapun wacana ini ditafsirkan, ada berbagai wacana di mana "pikiran" dikatakan terbebaskan said pencerahan, dan bahwa dalam beberapa khotbah kata itu diterjemahkan karena "pikiran" disamakan dengan kata yang diterjemahkan sebagai "kesadaran." (Bahkan, Bodhi sendiri percaya bahwa hal yang membingungkan baris dalam wacana tentang bukan-diri yang telah saya fokuskan dalam hal ini bab — baris yang mengatakan bahwa “dia” dibebaskan — dapat dibaca sebagai mengatakan bahwa pikiran terbebaskan; subjek dari kata kerja—sebagai kadang-kadang terjadi dalam bahasa Pali—tidak benar-benar dinyatakan dalam teks, dan kebanyakan penerjemah menganggapnya sebagai "dia" berdasarkan konteksnya, tetapi Bodhi berpendapat bahwa "pikiran" berada pada keseimbangan yang lebih masuk akal bacaan.) Semua diceritakan—diberikan tidak hanya referensi untuk dibebaskan kesadaran dalam wacana tentang keterlibatan tetapi juga eksplisit deskripsi dalam khotbah-khotbah lain tentang “pikiran” yang terbebaskan—itu jauh dari gila untuk menyarankan bahwa Sang Buddha memikirkan

□ □ □

kesadaran sebagai terbebaskan pada pencerahan. Tetap saja, apa saja mencoba untuk berargumen bahwa kelompok kesadaran adalah tempat kita menemukan "Anda" yang dibebaskan harus bersaing dengan banyak orang khotbah yang, seperti khotbah pertama tentang bukan-diri, menggambarkan, pembebasan sebagai melibatkan pelepasan kelima kelompok unsur kehidupan, termasuk kesadaran. Memang, bahkan wacana tentang pertunangan, ketika mendorong ditinggalkannya "nafsu" untuk kelompok unsur kehidupan, termasuk kelompok unsur kehidupan kelima, kesadaran, dan jadi tetap setia pada aspek wacana tentang bukan-diri. Meskipun demikian, menarik bagaimana wacana tentang keterlibatan menyarankan semacam identifikasi kesadaran berkumpul dengan orangnya—tidak hanya di bagian yang saya kutip dalam teks tetapi juga pada awal khotbah, di mana Sang Buddha menyatakan, “Seseorang yang terlibat tidak terbebaskan; seseorang yang terlepas adalah terbebaskan”—dan kemudian berbicara tentang keterlibatan dan pelepasan sebagai hubungan antara kesadaran dan kelompok unsur kehidupan lainnya. [setelah pembebasan berada](#) : Lihat Albahari untuk satu "ganda" seperti itu mode” model kesadaran. Saya tidak bermaksud menyarankan itu semua yang saya katakan tentang model seperti itu di atas akan berlaku untuk model Albahari. Namun, dia menggunakan frasa "saksi" kesadaran" dan sebenarnya menunjukkan bahwa itu adalah saksi ini kesadaran yang digambarkan oleh Sang Buddha ketika Beliau berkata dalam *Bahuna Sutta* (lihat anissaro) bahwa, setelah seorang bhikkhu melepaskan kelima kelompok unsur kehidupan, “ia berdiam dengan kesadaran tanpa batas.” [memiliki gigi di tempat pertama](#) : Conze , hal. .

"*konsep tanpa dasar*": Harvey, hal. .

"*seperti yang harus dilakukan*": Ibid. Harvey menulis bahwa, bahkan di luar kegagalan wacana pertama tentang bukan-diri untuk secara eksplisit menyangkal keberadaan diri, "sumber awal yang digunakan oleh eravada adalah kehilangan penyangkalan eksplisit semacam itu" (hal.).

□ □ □

[pimpin mereka menuju pembebasan](#): Lihat khususnya anissaro ; anissaro telah menerjemahkan banyak teks Buddhis ke dalam bahasa Inggris, termasuk wacana bukan-diri.

: CEO Anda Adalah MIA

"*kesadaran adalah diri saya*": Saya menggunakan terjemahan dari anissaro .

"*Perdana Menteri*": Kurzban, hal. .

"*bersihkan kandang ayam*": Gazzaniga, hal. -□ □ .

"*gerakan bawah sadar dan sadar*": Pessiglione dkk. .

-D oing angkat berat: Yang pasti, kekuatan genggam tangan cenderung lebih tinggi ketika gambar pound secara sadar dirasakan daripada ketika gambar pound disajikan bawah sadar. Tapi itu bisa menjadi produk dari berapa lama otak telah terkena gambar, bukan produk dari kesadaran sadar itu sendiri. Dengan kata lain, mungkin -eksposur milidetik (yang membawa kesadaran) akan menyebabkan kekuatan cengkeraman yang lebih besar bahkan jika itu tidak dipicu kesadaran sadar. Faktanya, ada bukti bahwa korelasi ini antara waktu pemaparan dan kekuatan genggam memang independen dari kesadaran sadar. Eksperimen menggunakan dua eksposur kali dalam rentang bawah sadar—□ □ milidetik dan milidetik — dan yang terakhir menginduksi kekuatan cengkeraman yang lebih tinggi ketika pound disajikan daripada yang pertama. (Dalam kasus sen, cukup logis, yang terjadi adalah sebaliknya.) Omong-omong, milidetik tidak akan berada dalam kisaran bawah sadar di bawah semua keadaan. Tapi dalam hal ini gambar koinnya adalah "bertopeng" dengan terjepit di antara dua presentasi koin pola berukuran. Subyek melihat pola itu di awal setiap percobaan terlepas dari apakah itu menutupi gambar koin.

[Studi Libet](#): Lihat Libet .

□ □ □

[pertanyaan interpretasi](#): Lihat Jarrett dan Danquah et Al. .

[kebaikan](#): Greenwald .

[studi keterampilan mengemudi](#): Preston dan Harris .

[studi evaluasi diri moral](#): Allison dkk. .

[studi evaluasi diri anggota tim](#): Hijau, hal. .

Mengenai bias atribusi secara lebih umum, lihat Mezulis et al. .

[kerentanan terhadap studi bias](#): Pronin et al. .

"*tidak bias dalam berpikir bahwa kita lebih baik dari rata-rata*":

Kurzban, hal. .

[bias egosentris dan studi memori](#): D'Argembeau dan Van der Linden .

[studi kepribadian dan persepsi diri](#): Feldman Barrett .

[variasi budaya dalam inflasi diri](#): Lihat Mezulis dkk. dan

Sedikides dkk. .

"*seperti yang diinginkan oleh psikologi rakyat kita*": Barkow, hal. .

"*sistem pengorganisasian mandiri gratis untuk semua*": Gazzaniga, hal. -

.
"*hadiah pengakuan sadar*": Ibid., hal. .

"*ada hal lain yang sangat istimewa*": Kurzban, hal. .

: Modul Mental di Jalankan Hidup Anda

-d o tidak secara eksplisit mengatakan mengapa: Buddha memang menekankan dalam hal ini khotbah tentang hubungan antara ketidakkekalan dan *dukkha* — penderitaan atau ketidakpuasan. Dan kata-katanya menunjukkan bahwa kedua sifat agregat ini—ketidakkekalan dan *dukkha* (selain perlawanan kelompok-kelompok unsur kehidupan terhadap pengendalian)—membuatnya tidak pantas untuk menyamakan lima kelompok unsur kehidupan dengan diri. Satu interpretasi akan bahwa itu *karena* ketidakkekalan mengarah ke *dukkha* bahwa hal-hal yang tidak kekal bukanlah diri. adalah interpretasi akan lebih masuk akal mengingat fakta bahwa ini

□ □ □

wacana juga menghubungkan resistensi kelompok agregasi terhadap kontrol dengan penderitaan (meskipun di sini kata yang berkonotasi penderitaan bukanlah *dukkha*). Dalam bacaan ini, bukan perlawanan untuk mengontrol dan ketidakkekalan dalam dan dengan sendirinya mendiskualifikasi kelompok-kelompok unsur kehidupan dari status "diri"; melainkan, itu karena resistensi untuk mengontrol dan ketidakkekalan menyebabkan penderitaan sehingga mereka mendiskualifikasi agregat dari status "diri". Tapi tidak jelas mengapa ada orang yang mau berpikir bahwa hal-hal yang mendukung penderitaan tidak dapat memenuhi syarat sebagai diri, sedangkan *tidak* masuk akal bahwa hal-hal yang tidak rentan terhadap kontrol atau yang tidak bertahan melalui waktu tidak dapat memenuhi syarat sebagai diri. us Saya mengikuti banyak penafsir yang melihat Buddha argumen sebagai sebagian besar tentang ketidakkekalan dan perlawanan terhadap kontrol sendiri. at berkata, saya akan menambahkan bahwa jika kita melihat Sang Buddha argumen sebagai sangat pragmatis dan terapeutik—sebagai argumenas bahwa memikirkan kelompok unsur kehidupan sebagai diri mengarah pada penderitaan, jadi Anda harus menganggap mereka bukan-diri supaya Anda tidak terlalu menderita—maka itu akan masuk akal bahwa Buddha memanggil hal-hal yang tidak kekal dan hal-hal yang menolak pengendalian bukan-diri *hanya* karena sifat-sifat ini kondusif untuk penderitaan. membaca akan

cocok dengan interpretasi "sesat" dari Buddha Buddha wacana dibahas dalam bab .

[diskon waktu dan studi mode akuisisi pasangan](#): Wilson dan Daly . Lihat juga Kim dan Zauberman .

[belajar dari Jurnal Riset Pemasaran](#) : Griskevicius et al.

[Tooby dan Cosmides tentang kecemburuan seksual](#): Kosmida dan Tooby

[aspirasi karir dan studi mode akuisisi pasangan](#): Roney

[tujuan karir ... menjadi lebih materialistis](#): Sebenarnya, jamak kata ganti posesif *mereka* menyesatkan. Dalam kasus fungsi utilitas intertemporal, temuan diadakan untuk laki-laki tetapi tidak

□ □ □

untuk wanita; dalam hal tujuan karir, eksperimen tidak tampaknya telah dilakukan dengan wanita. Secara umum, ketika datang untuk psikologi kawin, tidak akan ada simetri lengkap antara jenis kelamin, menurut psikologi evolusioner. Di pada saat yang sama, tidak ada alasan untuk percaya bahwa pikiran wanita adalah kurang diubah oleh pacaran, atau prospek pacaran, daripada laki-laki, bahkan jika transformasi mungkin dalam beberapa hal menjadi berbeda.

[penilaian studi ekspresi wajah](#): Maner dkk. .

[publisitas buruk yang kami berikan kepada saingan](#): Lihat Buss dan Dedden .

["maaf, orang bodoh yang tidak punya otak"](#): Burt , hal. .

: Bagaimana tinta diri sendiri

[mode default dan "teori pikiran" tumpang tindih](#): Lihat Mars dkk.

[rasa ingin tahu dan pemindaian otak dopamin brain](#): Contoh . Lihat juga

Ikemoto dan Panksepp . Kutipan Ruskin dan Johnson berasal dari Litman . Litman berpendapat bahwa ada dua berbeda, terkadang tumpang tindih jenis proses otak yang kita sebut rasa ingin tahu.

[memperoleh masuk ke dalam kesadaran](#): skenario ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana pikiran bisa memiliki tingkat perasaan *apa pun* berhubungan dengan mereka *sebelum* mereka mencapai kesadaran. ada setidaknya dua kemungkinan jawaban: (□) Seaneh kedengarannya, mungkin ada alam dalam pikiran Anda yang hidup—yang memiliki pengalaman subjektif—tetapi pikiran sadar Anda tidak biasanya memiliki akses ke. Beberapa orang yang telah merenungkan implikasi dari eksperimen split-brain yang dibahas dalam bab mengambil kemungkinan ini dengan serius. (□) Mungkin “kekuatan perasaan” adalah properti laten *sampai* pikiran yang terkait dengan perasaan diterima ke kesadaran. Selama fase laten ini, akan ada beberapa

□ □ □

penanda fisik yang menandakan kekuatan perasaan, tapi ini perasaan tidak akan memiliki manifestasi subjektif sampai itu diterima dalam kesadaran atas dasar petanda itu kekuatan.

["tidak suka jika tidak menyenangkan"](#): Majjhima Nikaya : , Nanamoli dan Bodhi , hal. .

: Kontrol "Diri"

["budak nafsu"](#): Hume , hal. .

[Paparan Hume terhadap agama Buddha](#): Lihat Gopnik .

[aktivitas otak dan studi perilaku pembelian](#): Knutson dkk.

. 'wilayah otak ketiga yang digunakan oleh para peneliti ini untuk memprediksi'

perilaku pembelian adalah korteks prefrontal mesial, yang menanggapi hal-hal seperti melihat minuman yang menyenangkan.

["setiap tindakan kehendak"](#): Hume , hal. .

[Tylenol dan studi nyeri sosial social](#): Lieberman , hal. -□ □ .

[korteks prefrontal dan pengendalian diri](#): Lihat Sapolsky .

["arah kehendak"](#): Hume , hal. .

["tetapi dorongan yang berlawanan"](#): Ibid., hal. .

[Greene di Hume](#): Greene , bab .

[Pessoa di kereta Plato](#) : Pessoa , hal. -□ .

[HUJAN](#): akronimnya adalah ciptaan guru meditasi

Michele McDonald ().

[penelitian merokok](#) : Brewer, Mallik, et al. .

["Perintah atas Pikiran"](#): Lihat Immerwahr .

["kejadian umum dalam kehidupan"](#): Ibid.

: Pertemuan dengan Yang Tak Berbentuk

[-t dia istilah](#): kekosongan: "Kekosongan" adalah terjemahan dari Kata Sansekerta *sunyata* dan kata Pali *sunnatta* . permainan istilah peran yang lebih besar dalam Buddhisme Mahayana daripada di eravada

□ □ □

Buddhisme, dan ketika digunakan dalam literatur eravada, biasanya memiliki arti teknis yang agak berbeda dari yang ada di a konteks Mahayana. Mungkin alasan guru meditasi ini menggunakan istilah *tanpa bentuk* alih-alih *kekosongan* —meskipun, karena dia kemudian dikonfirmasi, dia menganggap keduanya dapat dipertukarkan — apakah itu ia mengajar dalam tradisi eravada.

["Bentuk adalah kekosongan"](#): Conze, trans., , hal. .

["tidak akan mengganggu"](#): Amaro .

: Kebalikan dari Kekosongan

[kasus "Fred"](#): Lucchelli dan Spinnler .

[apa yang dimaksud oleh umat Buddha dengan pencerahan?](#): Menariknya, sarjana agama Malcolm David Eckel, menjelaskan tentang

perspektif orang-orang yang menganut doktrin Buddhis kekosongan serius, setelah mendaftar serangkaian pertanyaan yang mungkin terjadi pada mereka, termasuk ini: "Ibu, siapa dia? Saudara, siapa? Apakah dia? ... Itu semua hanyalah ilusi. Ini kosong." Tetapi bahkan dalam hal ini deskripsi yang agak ekstrim tentang pengalaman kekosongan, tidak ada saran bahwa orang itu akan benar-benar berpikir, seperti Khayalan Capgra, bahwa seorang ibu atau saudara laki-laki telah digantikan oleh seorang penipu. Lihat Eckel .

["duplikat akan membuat kita kedinginan"](#): Bloom , hal. -□ .

[esensi bermuatan afektif](#): makna *esensi* sebagai aku menggunakan istilah hanya sesuai dengan definisi istilah seperti yang biasanya digunakan oleh psikolog. Mereka biasanya berarti sejenis kualitas yang tidak terlihat atau tersembunyi atau tidak jelas bahwa ada sesuatu berpikir untuk memiliki dan tanpa yang tidak akan apa itu.

Ini tumpang tindih dengan apa yang saya maksud dengan esensi—*kecuali* sejauh bahwa "pemikiran" diambil untuk menyiratkan keyakinan eksplisit, sebagai lawan dari a konsepsi yang lebih halus dan nyaris tidak disadari. Dan seringkali psikolog melakukannya berarti menyiratkan keyakinan eksplisit — bahkan sampai berbicara tentang

□ □ □

H □ O dilihat sebagai esensi air. Penekanan mereka pada eksplisit keyakinan mungkin sebagian merupakan produk dari esensi mereka yang telah dipelajari dengan menginterogasi orang tentang keyakinan mereka tentang hal-hal (lihat, misalnya, the karya Susan Gelman yang sangat menarik). Bagaimanapun juga, aku I lebih fokus pada "rasa" esensi orang — perasaan yang mungkin menjadi sangat implisit — dan saya tidak pernah bermaksud *esensi* untuk menunjukkan sesuatu konstituen fisik. *Omong* -omong, penggunaan *esensi saya* juga tidak menyelaraskan dengan penggunaan kata yang paling umum dalam filsafat Barat.

["ada kejahatan di dunia"](#): Mekar , hal. .

["melihat huruf O"](#): Zajonc , hal. .

[menilai studi gambar](#): Giner-Sorolla dkk. . Lihat juga Jarudi dkk. .

[studi priming afektif](#): Lihat Ferguson .

[penilaian implisit dari gambar](#): Giner-Sorolla dkk. .

[persepsi esensi](#): Saya ingin menekankan perbedaannya antara argumen saya dalam membela gagasan kekosongan dan and argumen Buddhis ortodoks dalam membela gagasan kekosongan. Kekosongan adalah doktrin "ontologis"—klaim tentang yang aktual sifat realitas. pembelaan Buddhis ortodoks terhadap doktrin ini adalah, cukup alami, argumen ontologis — argumen tentang struktur realitas yang sebenarnya, argumen bahwa ini struktur, dipahami dengan benar, tidak mendukung klaim bahwa "sesuatu" memiliki esensi. (Lihat bab untuk sedikit lebih detail penjelasan dari argumen Buddhis standar ini.) Pembelaan saya terhadap kekosongan, meskipun argumen dibuat atas nama ontologis doktrin itu sendiri pada dasarnya tidak ontologis, melainkan adalah psikologis. Dengan kata lain, daripada berargumen bahwa realitas memiliki struktur tertentu, dan bahwa struktur ini tidak melibatkan esensi, Saya berpendapat bahwa pikiran manusia dibangun untuk memproyeksikan ke realitas rasa a esensi, dan bahwa logika Darwinian di balik proyeksi tidak memberi kita alasan untuk berpikir bahwa proyeksi itu sesuai dengan realitas "objektif", dan memang memberi kita alasan untuk meragukan bahwa that

□ □ □

proyeksi bisa sesuai dengan realitas "objektif". (Lihat bab untuk elaborasi logika ini.) Perhatikan bahwa kedua jenis argumen atas nama doktrin kekosongan—klasik Argumen ontologis Buddhis dan psikologis saya argumen—secara logis kompatibel.

[studi mencicipi anggur](#) : Lihat Bloom , hal. .

["kedalaman untuk kesenangan"](#) : Ibid., hal. .

["pengalaman rasa hedonis"](#) : Plassmann et al. .

: Dunia Tanpa Gulma

[meta-analisis studi "irisan tipis"](#): Ambady dan Rosenthal

[Jebih perhatian atau teliti](#): Lihat Eagly dkk. .

Ketertarikan yang cukup tampaknya tidak menjadi isyarat penting dalam menilai serat moral, aspek lain dari penampilan mungkin. ere adalah bukti, misalnya, bahwa orang dinilai lebih dapat dipercaya jika mereka memiliki alis bagian dalam yang tinggi dan tinggi tulang pipi daripada jika tidak. Satu studi pemindaian otak itu bagian otak yang dipantau yang diketahui berkorelasi dengan evaluasi kepercayaan menyarankan agar evaluasi ini dibuat seimbang ketika gambar wajah disajikan secara subliminal—terlalu singkat untuk menjadi dirasakan secara sadar. Lihat Freeman dkk. .

["mengerang, menundukkan kepalanya"](#): Darley dan Batson , hal. .

["berpikir seperti penjahat"](#): Lihat Harman , hal. .

["adanya sifat-sifat karakter"](#) : Ibid., hal. .

["tidak ada revisi dari gambar aslinya"](#) : Kelman , hal. .

[Studi Hastorf dan Cantril](#) : Hastorf dan Cantril , pp. ,

["posisi dalam matriks total"](#) : Ibid., hal. .

["calon, Komunis, atau bayam"](#): Ibid.

□ □ □

["dunia bentuk asumsi seseorang"](#) : Ibid., hlm. .

[cinta kasih bahkan untuk musuh itu](#): Untuk yang luar biasa

eksplorasi meditasi *metta* , lihat Salzberg .

[apakah Rumi melakukannya? tulis itu](#): Menurut [wikiquote.org](#) , yang kutipan disalahartikan ke Rumi dan harus dikaitkan dengan

Helen Schucman: <https://en.wikiquote.org/wiki/Rumi>.

"*Pemangsa Zen*": Lihat Oppenheimer .

: Seperti, Wow, Semuanya Satu (Paling Banyak)

"*sebagian dari diri kita hilang*": James , hal. -□ □ .

bakteri dan otak: Lihat Wall dkk. dan Stein .

±jampak lebih seperti bagian dari diriku: Perasaan konvensional kita tentang kesatuan diri sendiri dapat digambarkan sebagai produk simbiosis mutualistik.

Berbagai gen saya berada di perahu antargenerasi yang sama (yaitu, my genom) dan begitu juga dapat untung (dalam pengertian Darwinian tentang bertahan hidup dan berkembang biak dari generasi ke generasi) dengan bekerja sama dengan satu sama lain. Ini, orang bisa membantah, adalah alasan jari kaki dan kaki saya hidung keduanya terasa seperti bagian dari diriku: karena gen untuk jari kakiku dan karena hidungku memainkan permainan yang sangat tidak nol—dan, mungkin lebih tepat, karena mereka memiliki jumlah yang tidak nol hubungan dengan gen untuk otak yang mempertimbangkannya bagian dariku.

±T rees juga kekurangan diri, dan begitu batuan: penggunaan istilah *tidak-diri* untuk menunjukkan tidak adanya esensi memiliki satu implikasi penting.

Meditasi vipassana, seperti yang telah kita lihat, dimaksudkan untuk menumbuhkan kejernihan pemahaman tentang "tiga tanda keberadaan"—untuk membantu kita melihat bahwa hal-hal secara umum dicirikan oleh tiga sifat, satu di antaranya bukan-diri. Jika, sesuai dengan niat ini, kita melihat milik bukan-diri dalam hal-hal "di luar sana"—hal-hal di luar dunia kita rasakan, bukan hanya dalam diri kita sendiri atau dalam hal ini orang lain manusia—kita memahami kekosongan. alasan ini

□ □ □

penting adalah bahwa, secara umum, eravada Buddhisme dianggap sebagai memberikan sedikit penekanan pada kekosongan dibandingkan dengan Mahayana Buddhisme—namun ajaran Vipassana, yang terbentuk di dalam silsilah eravada, ternyata memberikan penekanan besar pada kekosongan jika Anda menafsirkan dengan ketat perintahnya untuk menangkap tiga tanda keberadaan.

±tanha ... "rasa terikat pada diri sendiri": Albahari , hal. .

±daripada ketika Anda baru saja mengatasi amarah: Orang bisa bertanya apakah murka dan keengganan tidak begitu terkait secara inheren sehingga that tidak mungkin untuk mengatasi "hanya" murka tanpa mengatasi keengganan. Saya tidak tahu jawaban dari pertanyaan itu. Tapi itu tentu benar—dalam pengalaman saya, setidaknya—bahwa keengganan dan—murka adalah perasaan yang berbeda dan karena itu mungkin untuk *fokus* pada murka saja, bahkan jika melarutkannya dengan fokus padanya tidak selalu melibatkan memadamkan keengganan itu sendiri.

±dengan kata lain, memiliki tanha: Dalam pandangan Buddhis, sebenarnya, perasaan tidak perlu positif atau negatif; lebih tepatnya, "nada perasaan" yang dikatakan sebagai bagian yang meresap dari kami ketakutan akan dunia bisa positif, negatif, atau netral.

Orang bisa berdebat tentang apakah nada perasaan yang benar-benar netral layak disebut nada perasaan. Tapi, bagaimanapun juga, itu adil untuk mengatakan bahwa aliran umum psikologi Buddhis adalah untuk menekankan seberapa sering perasaan positif atau negatif, halus atau tidak begitu halus, membentuk persepsi dan reaksi kita terhadap dunia.

±Raga p lus dveshasama dengan moha: Logika dari "persamaan" ini—*raga* plus *dvesha* sama dengan *moha*— dalam arti kebalikan dari Logika Buddhis seperti yang biasa diberikan. adalah "persamaan", ditafsirkan secara luas, mengatakan bahwa keinginan dan kebencian menimbulkan give delusi—ketidaktahuan tentang sifat dunia yang sebenarnya. Tapi terjemahan Buddhis yang umum tentang hubungan di antara ini hal-hal sebaliknya: ketidaktahuan dan delusi (seperti

□ □ □

sebagai kegagalan untuk melihat meresapnya ketidakkekalan, atau untuk melihat kebenaran bukan-diri atau kekosongan) dapat menimbulkan nafsu keinginan dan keengganan. Pandangan saya sendiri adalah bahwa "persamaan" mendekati menangkap arah kausalitas yang sebenarnya daripada alternatif rendering, bahkan jika kedua rendering itu sendiri, terlalu sederhana. Saya juga berpikir bahwa setidaknya dalam beberapa kasus dinamika meditasi kemajuan menyiratkan arah kausalitas yang disarankan oleh "persamaan." at adalah, mengamati dengan penuh perhatian dan dengan demikian untuk beberapa sejauh mana mengatasi keinginan dan keengganan adalah bagian dari proses dengan yang mana yang mengatasi ketidaktahuan dan kebodohan batin dalam pengertian mencapai pemahaman pengalaman ide-ide seperti: ketidakkekalan, bukan-diri, dan kekosongan.

: Nirvana Singkatnya

"kebangunan dan pemahaman penuh": Bodhi , ceramah lecture.

±"dikondisikan" ... "disebabkan": Pemikir Buddhis

terkadang bersusah payah untuk membedakan gagasan Buddhis tentang pengkondisian dari gagasan Barat tentang kausalitas. Tetapi upaya untuk menekankan perbedaan yang saya temui telah membuat saya tidak yakin bahwa perbedaannya sangat signifikan. Upaya ini terkadang menggambarkan gagasan Barat tentang kausalitas dalam istilah sederhana, seolah-olah sains Barat tidak dapat mengakomodasi gagasan tentang interaksi kompleks dari berbagai pengaruh.

±T kondisi welve ... siklus kelahiran kembali tanpa akhir: Render saya dari pengertian umum dari kemunculan berkondisi secara teknis tidak lengkap. Rumusan klasik dalam teks-teks kuno selanjutnya menambahkan bahwa jika tidak ada syarat munculnya sesuatu, maka sesuatu tidak akan muncul, dan jika kondisi untuk munculnya sesuatu berhenti, maka sesuatu itu akan berhenti (semuanya, dari saja, konsisten dengan gagasan kausalitas Barat). Adapun pengertian yang kurang umum tentang kemunculan berkondisi, tidak semua Buddhis awal

□ □ □

teks memiliki jumlah tautan dua belas, tetapi tautan dua belas sequence telah menjadi rendering yang paling banyak diterima. Saya sangat mengandalkan catatan dari dua belas mata rantai di Bodhi, kuliah. Lihat juga, untuk penjelasan singkat, Gethin, hlm. -□ □, dan Harvey, hal-□ □.

[“mencegah keinginan dari mengkristal dan mengeras”](#): Bodhi, kuliah.

[dua jenis nirwana](#): Dua jenis nirwana ini adalah kadang-kadang digambarkan sebagai dua tahap dalam realisasi nirwana, dengan nirwana yang dicapai setelah kematian—parinirvana—menjadi nirwana *lengkap*. nirwana yang dialami sebelum kematian adalah disebut dalam beberapa teks kuno sebagai “nirwana dengan sisa”; pencerahan telah dicapai, dan penderitaan yang disebabkan oleh *tanha* telah diatasi, tetapi keberadaan terus melibatkan perwujudan fisik dan melibatkan rasa sakit yang tak terhindarkan pada, katakanlah, cedera fisik—rasa sakit yang akan ditanggung dengan penuh perhatian dan dengan keseimbangan dan itu tidak akan membawa penderitaan seperti itu telah membawa sebelum pencerahan tetapi tetap akan tetap pengalaman seseorang dari kebahagiaan murni dua puluh empat jam hari. Lihat Kasulis dan Bodhi, ceramah.

[“tidak dikondisikan olehsesuatu”](#): Batchelor, hal. .

[“pesona kembali” dunia](#): Ibid., hal. .

: Apakah Pencerahan Mencerahkan?

[wawasan ... prestasi](#): Tentu saja, ada tumpang tindih dan interaksi di antara "poin-poin" yang berbeda. Misalnya, wawasan tentang ketidakkekalan memfasilitasi prestasi mengatasi *tanha*. Dan sebagai telah kita lihat, elemen pencerahan lain yang sering dikutip, pemberantasan "tiga racun," sama saja dengan mengatasi *tanha*, dan, dalam hal ini, memerlukan pandangan terang ke dalam ketidakkekalan hanya berdasarkan fakta bahwa racun ketiga adalah

□ □ □

khayalan. Dan wawasan tentang ketidakkekalan—khususnya ketidakkekalan dari lima kelompok unsur kehidupan, dibahas dalam bab — memfasilitasi wawasan tentang bukan-diri. Dan seterusnya.

[berkaitan dengan objek penghakiman](#): Zajonc, hal. .

[kesejahteraan semua makhluk hidup](#): Secara logika, ada jalur yang cukup mudah dari "pemandangan dari" tidak ada tempat—pandangan bahwa kesejahteraan tidak ada orang yang lebih penting daripada milik orang lain mana pun—dengan pandangan bahwa kepedulian terhadap kepentingan semua orang kesejahteraan sudah tertata. Lagi pula, satu-satunya premis yang perlu Anda tambahkan adalah bahwa kesejahteraan manusia lebih baik daripada penderitaan manusia—yang cantik proposisi yang tidak kontroversial. Dalam hal ini, tidak sulit untuk pergi lebih jauh dan bawa semua makhluk hidup di bawah payung moral ini perhatian, karena tidak ada banyak ketidaksepakatan atas premis itu bahwa, semua hal lain dianggap sama, kesejahteraan makhluk hidup lebih disukai daripada penderitaan makhluk hidup itu.

[sudut pandang ... alam semesta](#): Sidgwick, hal. .

: Meditasi dan Tatanan Tak Terlihat

[takut salah mengikuti](#): Samyutta Nikaya :□, Bodhi, hal. .

[berhenti membuat penilaian nilai ... hitung aku](#): prospek

Saya membesarkan di sini jauh dari aslinya. Para sarjana agama Buddha memiliki lama merenungkan pertanyaan apakah kemungkinan, dan mungkin—logis, puncak dari praktik Buddhis adalah bentuk ekstrim dari nihilisme, penolakan untuk mengatribusikan nilai pada sesuatu. Lagi pula, pengulangan umum dalam instruksi meditasi adalah bahwa Anda tidak boleh menghakimi: Anda seharusnya tidak menilai perasaan sebagai baik atau buruk, kedengarannya baik atau buruk, pemandangan sebagai baik atau buruk. Baik, jika Anda menjadi lebih baik dan lebih baik dalam tidak membuat penilaian, bukan? akhirnya tidak membuat penilaian apapun? Tidak ada penilaian tentang apa yang benar dan salah? Dan bukankah kamu akan menjadi

□ □ □

tanpa keinginan untuk melakukan apa pun untuk memperbaiki apa yang biasanya dianggap salah?

Cara lain untuk melihat masalahnya adalah melalui Buddhis penekanan pada keseimbangan. Salah satu tujuan dari praktik Buddhis adalah untuk memungkinkan Anda untuk mempertahankan rasa kesejahteraan yang stabil terlepas dari keadaan objektif situasi Anda—untuk tetap menjadi pulau yang tenang di tengah badai yang paling ganas sekalipun. tidak akan ini melibatkan mempertahankan ketidakpedulian tertentu terhadap segalanya itu terjadi di luar pulau Anda, termasuk hal-hal yang sangat buruk bahwa, jika Anda kurang tenang, Anda mungkin akan gelisah dan ingin untuk melakukan sesuatu tentang?

Hanya untuk sedikit memperbesar logika ini: pendekatan Buddhis untuk menjaga keseimbangan, untuk menjaga rasa tenang dan kesejahteraan, melibatkan melampaui kedua keengganan alami Anda untuk hal-hal yang tidak menyenangkan dan keinginan alami Anda untuk hal-hal yang menyenangkan. Nah, jika Anda berhasil sepenuhnya dalam misi ini, maka bukan, dalam arti, tidak memiliki preferensi?

Dan bukankah preferensi merupakan bagian penting dari memiliki nilai? sistem sama sekali? Jika Anda tidak memilih dunia yang adil daripada dunia yang tidak adil, Anda tidak akan bekerja untuk membuat dunia lebih adil; memang, kamu tidak akan mengenali perbedaan yang berarti antara apa yang orang lain sebut adil dan apa yang mereka sebut tidak adil. Dan, dalam hal ini, mengapa akankah Anda memiliki perasaan belas kasih dan cinta—bukankah? hanya bentuk preferensi, cara memilih hal-hal tertentu terjadi pada orang-orang yang Anda kasih atau cintai? Ini mungkin terdengar seperti hipotetis dan ekstrem

ekstrapolasi dari pemikiran Buddhis, tetapi mereka tidak jauh dari pandangan yang terkait dengan beberapa pemikir Buddhis yang dihormati. Pertimbangkan sebuah puisi yang dikaitkan dengan seorang biarawan Cina abad keenam dikenal sebagai ird Patriarch of Zen (kadang-kadang disebut Patriark Chan, Chan menjadi sekolah Cina Buddhisme yang merupakan pendahulu Zen). puisi dimulai:

halaman 342

□ □ □

Cara Hebat tidak sulit

bagi mereka yang tidak memiliki preferensi.

Ketika tidak terikat pada cinta atau benci,

semua jelas dan tidak tersamar.

Pisahkan dengan jumlah terkecil, bagaimanapun,

dan kamu jauh darinya seperti surga dari bumi.

Jika Anda ingin mengetahui kebenaran,

kemudian berpegang pada tidak ada pendapat untuk atau terhadap apa pun.

Memang, beberapa kualifikasi dapat ditambahkan ke puisi ini.

Ada, seperti biasa, pertanyaan tentang terjemahan (alternatif)

terjemahan ke "Ketika tidak terikat cinta atau benci" adalah "Jika Anda memotong

dari semua suka atau tidak suka"). Apalagi puisi ini adalah sebuah deklarasi

dibuat dalam konteks sosial dan intelektual tertentu, dan

argumen untuk interpretasi tertentu dari agama Buddha dan menentang

interpretasi lain yang kemudian lazim. Tetap saja, ini

bagian ini bertumpu pada ekstrapolasi yang cukup mudah dari

ide-ide inti Buddhis. at adalah alasan "masalah"

nihilisme" telah lama dianggap sebagai masalah serius bagi

agama Buddha.

Saya tidak memiliki hal baru yang radikal untuk dikatakan tentang masalah ini, tapi

Saya ingin mencoba untuk menjadi jelas tentang apa masalahnya *adalah* .

Masalah nihilisme, seperti yang saya lihat, *bukanlah* masalah saya

disebutkan dalam bab —masalah orang yang menggunakan

keseimbangan dan kejelasan yang diberikan oleh meditasi kepada lebih banyak lagi

mengeksploitasi orang lain secara efektif. Lagi pula, ingin mengeksploitasi

orang adalah untuk memiliki preferensi, untuk menempatkan nilai pada hal-hal yang

dapat diperoleh melalui eksploitasi. e "Zen Predator dari Atas

East Side," yang saya sebutkan di bab itu, lebih suka memiliki

berhubungan seks dengan banyak wanita, dan dia sangat menghargai seksual

kepuasan. Bukankah nihilisme dalam arti yang paling luas

istilahnya—gagasan bahwa tidak ada yang penting, bahwa dunia ini begitu

halaman 343

□ □ □

kurang dalam arti bahwa tidak ada tujuan yang layak dikejar. e Zen

Predator pasti percaya ada tujuan yang layak dikejar.

Dengan kata lain, Zen Predator belum melakukan perjalanan sejauh ini

menyusuri jalan seperti yang disarankan oleh Patriark Zen

dia untuk bepergian. Dia belum mencapai pencerahan. Dan saya tidak

mengatakan itu hanya karena meninggalkan "belunggu" seperti nafsu adalah

kadang-kadang terdaftar sebagai prasyarat untuk pencerahan. aku mengatakannya

juga karena pencerahan, dalam arti yang paling sempit, melibatkan

sepenuhnya meninggalkan keinginan secara umum, dan nafsu adalah suatu bentuk

dari keinginan. Jika Anda sampai ke tempat di mana Patriark ketiga

Zen seperti sedang membicarakan—tempat dengan "tanpa preferensi"—

Anda telah sepenuhnya mengatasi nafsu keinginan untuk tidak berperilaku sebagai

Predator Zen berperilaku.

Yang pasti, Predator Zen tampaknya menjadi nihilis dalam satu

akal sehat dari istilah itu: dia tampaknya tidak memiliki nilai-nilai seperti itu

bahwa kebanyakan dari kita akan mempertimbangkan moral, dan karena itu dia

tidak dibatasi oleh keraguan saat dia mengejar hal-hal yang dia pribadi

nilai-nilai. Maksud saya hanya bahwa ini bukan "masalah nihilisme"

itu, dalam pandangan saya, secara sah diangkat oleh logika yang sebenarnya dari

Filsafat Buddhis. Masalah nihilisme diangkat secara sah

oleh filsafat Buddhis adalah masalah tidak memiliki nilai-nilai di

semua; itu masalah hanya duduk di sana tidak memiliki apa-apa

keinginan khusus untuk hal-hal untuk berubah—tidak memiliki keinginan untuk

mewujudkan keadilan sosial atau keinginan untuk mewujudkan seks.

Secara praktis, orang-orang yang dipimpin oleh Buddhis

pemikiran dan praktik ke dalam nihilisme semacam ini tidak banyak

layak untuk dikhawatirkan. Salah satu alasannya adalah, meskipun tidak

bagian dari solusi, setidaknya mereka bukan bagian dari masalah.

Mereka mungkin tidak memiliki nilai moral tertentu, tetapi mereka memilikinya

definisi kehilangan semua keinginan egois, jadi itu bukan seolah-olah mereka akan pergi berkeliling

mengeksploitasi orang dan mendatangkan malapetaka.

halaman 344

□ □ □

Alasan lain orang seperti ini tidak terlalu berharga

mengkhawatirkan adalah bahwa tidak banyak dari mereka. Apakah kamu tahu?

adakah orang yang benar-benar telah mencapai pencerahan? aku hanya

menghabiskan bertahun-tahun mencari dan berbicara dengan meditator yang sangat mahir,

dan saya tidak yakin saya tahu. Setidaknya, saya tidak yakin saya tahu

yang telah mencapai pencerahan dalam pengertian yang begitu ketat

istilah—dalam arti mengatasi semua keinginan dan semua kebencian—

bahwa mereka mewujudkan masalah nihilisme secara menyeluruh

pengertian istilah.

Selain itu, ketika kita berbicara tentang masalah nihilisme, kita

berbicara tentang orang-orang yang telah mencapai pencerahan bukan hanya

dalam arti istilah yang ketat tetapi juga dalam apa yang Anda sebut a

pengertian istilah yang sempit. Mengikuti dharma secara penuh

cara bertubuh melibatkan menyerap nilai-nilai moral Buddhis dan,

karenanya, menumbuhkan belas kasih. Memang, di sebagian besar

Dunia Buddhis, cita-cita pencerahan diwujudkan dalam

bodhisattva , seseorang yang mengabdikan diri di atas segalanya untuk membantu

orang lain.

Semua yang dikatakan, ada dua jenis orang yang saya pikir adalah layak untuk dikhawatirkan.

Pertama, tentu saja, adalah Predator Zen dunia—manusia yang menggunakan kecakapan meditatif untuk mendapatkan pelepasan sedemikian rupa sehingga mereka dapat lebih efektif memanipulasi orang lain untuk egois mereka berakhir. Tapi ini bukan masalah mengikuti jalan Buddhis terlalu jauh; itu masalah tidak mengikuti jalan cukup jauh, a masalah tidak menjadi seorang Buddhis yang baik.

Kedua, ada orang yang mengikuti jalan Buddhis cukup jauh, dan menjadi orang yang lebih bahagia, dengan lebih banyak ketenangan daripada yang mereka miliki sebelumnya—dan keseimbangan ini benar-benar terjadi mengurangi semangat mereka untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Orang-orang ini umumnya bukan bagian dari masalah, karena sebagai aturan, keegoisan mereka telah berkurang sedikit banyak

□ □ □

bahwa semangat mereka untuk mewujudkan kebaikan di dunia telah berkurang.

Dan dalam arti tertentu mereka adalah bagian dari solusi, karena dalam interaksi pribadi mereka, mereka cenderung lebih ramah dan lembut daripada jika mereka tidak mengikuti jalan Buddhis.

Namun, mereka bukan bagian besar dari solusi yang mereka bisa.

Dan saya berharap mereka adalah bagian yang lebih besar dari solusi. Saya berharap di kedepannya kita akan melihat lebih banyak orang yang sungguh-sungguh mengikuti jalan Buddhis dan sangat aktif. Tetap saja, ada yang lebih buruk hal-hal daripada tidak menjadi bagian yang lebih besar dari solusi. Jika kebanyakan dakwaan membakar yang bisa Anda buat dari siapa pun di dunia ini adalah bahwa mereka bukan bagian yang lebih besar dari solusi, kami akan melakukannya apalagi di jalan masalah.

Semua mengatakan, saya akan mengatakan bahwa masalah nihilisme adalah, dalam logika abstrak dan rasa hipotetis, masalah serius bagi Buddhisme dan, dalam arti nyata dan praktis, tidak banyak dari a masalah sama sekali.

["menyesuaikan diri dengan harmonis"](#) : James , hlm. .

□ □ □

Bibliografi

Albahari, Miri. . *Buddhisme Analitis: Dua Tingkat*

Ilusi Diri . Palgrave Macmillan.

Alicke, Mark, ML Klotz, David Breitenbecher, Tricia Yurak,

dan Debbie Vrendenburg. . "Kontak personal,

Individuasi, dan Efek Rata-Rata yang Lebih Baik." *Jurnal dari*

Psikologi Kepribadian dan Sosial (□):-□ □ .

Allison, Scott, David Messick, dan George Goethals. .

"Untuk Menjadi Lebih Baik tetapi tidak Lebih Cerdas dari Orang Lain." *Kognisi Sosial*

(□):-□ □ .

Bhikkhu Amaro. . *Perahu Kecil, Gunung Besar* .

Biara Abhayagiri.

Ambady, Nalini, dan Robert Rosenthal. . "□ dalam Irisan

Perilaku Ekspresif sebagai Prediktor Interpersonal

Konsekuensi: Sebuah Meta-analisis." *Buletin Psikologis* (□):

-□ □ .

Andrews-Hanna, Jessica, Jay Reidler, Jorge Sepulcre, Renee

Poulin, dan Randy Buckner. . "Fungsional-Anatomi

Fraksinasi Jaringan Default Otak." *Neuron* : -

.

Asma, Stefanus. . "Monster di Otak: An

Epistemologi Horor Evolusioner. *Penelitian Sosial* (□):

-□ □ .

Baras, David. . *Biologi Buddhis* . WW Norton.

Bargh, John. . Eory and Its . yang tidak disadari

Ketidakpuasan: Kritik atas Kritik." *Kognisi Sosial* (□):

-□ □ .

Barkow, Jerome. . *Darwin, Jenis Kelamin, dan Status* . Universitas

Pers Toronto.

□ □ □

Sarjana, Stephen. . *Setelah Buddhisme: Memikirkan Kembali*

Dharma untuk Zaman Sekuler . Pers Universitas Yale.

Beck, Aaron, dan Gary Emery. . *Gangguan Kecemasan dan*

Fobia: Sebuah Perspektif Kognitif . Buku Dasar.

Mekar, Paulus. . *Bagaimana Kesenangan Bekerja: Ilmu Baru*

Mengapa Kami Menyukai Apa Yang Kami Suka . WW Norton.

Bodhi, Bhikkhu. . "Ajaran Buddha Apa Adanya." Sepuluh-

bagian

kuliah

seri . [http://www.buddhanet.net/audio-](http://www.buddhanet.net/audio-kuliah.htm)

[kuliah.htm](http://www.buddhanet.net/audio-kuliah.htm).

Bodhi, Bhikkhu, trans. . *e Wacana Terhubung dari*

Buddha: Sebuah Terjemahan dari Samyutta Nikaya. Kebijaksanaan

Publikasi.

Bodhi, Bhikkhu. . "Anatta sebagai Strategi dan Ontologi" di

Menyelidiki Dhamma: Kumpulan Makalah oleh Bhikkhu

Bodhi. Masyarakat Penerbit Buddhis.

Brewer, Judson, Jake Davis, dan Joseph Goldstein. . "Mengapa

Apakah Sangat Sulit untuk Memperhatikan, atau Apakah Itu? Perhatian, Faktor-faktornya

Kebangkitan dan Pembelajaran Berbasis Penghargaan." *Perhatian* (□):

-□ □ .

Brewer, Judson, Sarah Mallik, eresa Babuscio, Charla Nich,

Hayley Johnson, Cameron Deleone, Candace Minnix-Cotton, dll

Al. . "Pelatihan Kesadaran untuk Berhenti Merokok: Hasil

dari Percobaan Terkendali Acak.” *Narkoba dan Alkohol Ketergantungan* (□/□):□□ .
Brewer, Judson, Patrick Worhunsky, Jeremy Gray, Yi-Yuan Tang, Jochen Weber, dan Hedy Kober. . "Meditasi Pengalaman Terkait dengan Perbedaan dalam Mode Default Aktivitas dan Konektivitas Jaringan." *Prosiding Nasional Akademi Ilmu Pengetahuan* (□□):□□ .
Buddhaghosa, Bhadantacariya. . *Jalan Pemurnian* .
Trans. Bhikkhu Nanamoli. Masyarakat Penerbit Buddhis.

□□□
Burt, EA, ed. . *Ajaran Pengasih Budha* . Perpustakaan Amerika Baru.
Buss, David, dan Lisa Dedden. . "Pengurangan dari Pesaing." *Jurnal Hubungan Sosial dan Pribadi* :
-□□□ .
Conze, Edward. . *Buddhisme: Esensinya dan Pengembangan* . Buku obor Harper.
Conze, Edward, trans. . *Kitab Suci Buddha* . Pinguin.
Cosmides, Leda, dan John Tooby. . "Evolusioner Psikologi dan Emosi." Dalam Michael Lewis dan Jeannette M. Haviland-Jones, eds., *Buku Pegangan Emosi* . dan ed. Guilford Tekan.
— . "Mengungkap Enigma Kecerdasan Manusia: Psikologi Evolusioner dan Pikiran Multimodular." Di Robert Sternberg dan James Kaufman, eds., *Evolusi Kecerdasan*. Lawrence Erlbaum Associates.
D'Argembeau, Arnaud, dan Martial Van der Linden. . "Mengingat Kebanggaan dan Rasa Malu: Peningkatan Diri dan Fenomenologi Memori Otobiografi." *Memori* (□):
-□□ .
Danquah, Adam N., Martin Farrell, dan Donald O'Boyle. . "Bias dalam Waktu Subyektif dari Peristiwa Perseptual: Libet dkk. (□□□□) Ditinjau kembali *Kesadaran dan Kognisi* (□):-
.
Darley, John M., dan C. Daniel Batson. . "Dari Yerusalem ke Jericho: Sebuah Studi Faktor Situasional dan Disposisional di Perilaku Membantu." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* (□):-□□□ .
Davidson, Richard J., dan William Irwin. . "□ e Neuroanatomi Fungsional Emosi dan Gaya Afektif." *Tren Ilmu Kognitif* (□):-□□ .

□□□
de Silva, Padmasiri. . *Pengantar Buddhis Psikologi* . th ed. Palgrave Macmillan.
Eagly, Alice, Richard Ashmore, Mona Makhijani, dan Laura panjang. . "Apa yang Indah Itu Baik, Tapi ... : Sebuah Meta-analitik Tinjauan Penelitian tentang Stereotip Daya Tarik Fisik." *Buletin Psikologis* (□):-□□ .
Eckel, Malcolm David. . "Buddha." *Kursus Hebat*. kuliah audio.
Ekman, Paul, Richard Davidson, Matthieu Ricard, dan B. Alan Wallace. . "Perspektif Buddha dan Psikologis tentang Emosi dan Kesejahteraan." *Arah saat ini dalam Psikologi Sains* (□):-□□ .
Farb, Norman, Zindel Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima, dan Adam Anderson. . "Menghadiri Masa Kini: Meditasi Perhatian Penuh Mengungkapkan Mode Neural Referensi Diri yang Berbeda." *Pindai* : -□□ .
Farias, Miguel, dan Catherine Wikholm. . *Buddha Pil: Bisakah Meditasi Mengubah Anda?* Watkins.
Feldman Barrett, Lisa. . "Hubungan di antara" Pengalaman Emosi Sesaat, Deskripsi Kepribadian, dan Peringkat Emosi Retrospektif." *Kepribadian & Sosial Buletin Psikologi* (□□):□□□□ .
Ferguson, MJ. . "Otomatisitas Evaluasi." Di J Bargh, ed., *Psikologi Sosial dan Ketidaksadaran: e Otomatisitas Proses Mental Tinggi* . Pers Psikologi.
Freeman, Jonathan, Ryan Stolier, Zachary Ingbretnsen, and Eric Hehman. . "Responsivitas Amygdala terhadap Sosial Tingkat Tinggi Informasi." *Jurnal Ilmu Saraf* (□□):□□ .
Gazaniga, Michael. . *Siapa yang Bertanggung Jawab? Kehendak Bebas dan Ilmu Otak* . Eko.
Gelman, Susan. . *Anak Esensial: Asal-usul Esensialisme dalam Upaya Sehari-hari* . Pers Universitas Oxford.

□□□
Getin, Rupert. . *Fondasi Buddhisme* . Oxford Pers Universitas.
Giner-Sorolla, Roger, Magda T. Garcia, dan John A. Bargh. . "Evaluasi Gambar Otomatis." *Kognisi Sosial* (□):-□□ .
Emas, Jonatan. . *Membuka Jalan Agung: Vasubandhu's Filsafat Buddhis yang menyatukan*. Pers Universitas Columbia.
Goldstein, Joseph. . *Pengalaman Wawasan: Sederhana dan Panduan Langsung untuk Meditasi Buddhis* . Naga Shambhala Edisi.
— . *Satu Dharma: Emerging Western Buddhism* . HarperSanFrancisco.
— . *Perhatian: Panduan Praktis untuk Kebangkitan* .

Kedengarannya Benar.
Goleman, Daniel. . *Pikiran Meditatif: Varietas Pengalaman Meditasi*. Putra GP Putnam.
Gopnik, Allison. . "Bisakah David Hume Tahu tentang agama Buddha? Charles Francois Dolu, Royal College of La Fleche, dan Jaringan Intelektual Jesuit Global." *Studi Hume* (□ / □):-□ □ .
Greene, Joshua. . *Suku Moral: Emosi, Alasan, dan and Kesenjangan antara Kami dan em* . Pers Pinguin.
Greenwald, Anthony. . Ego Totaliter: Fabrikasi dan Revisi Sejarah Pribadi." *Amerika Psikolog* : -□ □ .
Griskevicius, Vladas, Noah Goldstein, Chad Mortensen, Jill Sundie, Robert Cialdini, dan Douglas Kenrick. . "Takut dan Mencintai di Las Vegas: Evolusi, Emosi, dan Persuasi." *Jurnal Riset Pemasaran* (□):-□ □ .
Gunaratan, Henepola. . *Perhatian dalam Bahasa Inggris Biasa* . Kebijaksanaan.

halaman 351

□ □ □
Hanson, Rick, dan Richard Mendius. . *Otak Buddha: Ilmu Saraf Praktis Kebahagiaan, Cinta, dan Kebijaksanaan* . Baru Publikasi Pertama.
Harman, Gilbert. . "Filsafat Moral Bertemu Sosial Psikologi: Etika Kebajikan dan Atribusi Fundamental Kesalahan." *Prosiding Masyarakat Aristotelian* : -□ □ , baru seri.
Haris, Dan. . *Lebih Bahagia: Bagaimana Saya Menjinakkan Suara di My Kepala, Mengurangi Stres tanpa Kehilangan Keunggulan Saya, dan Menemukan Diri Sendiri Help at Actually Works—Kisah Nyata* . Buku Jalan Dey.
Haris, Sam. . *Bangun: Panduan untuk Spiritualitas Tanpa Agama*. Simon & Schuster.
Harvey, Peter. . *Pikiran Tanpa Pamrih: Kepribadian, Kesadaran dan Nirwana dalam Buddhisme Awal* . Routledge.
— . . *Pengantar Buddhisme: Ajaran, Sejarah dan Praktek* . dan ed. Pers Universitas Cambridge.
Hastorf, Albert H., dan Hadley Cantril. . "□ ey Saw a Game: Studi Kasus." *Jurnal Psikologi Abnormal dan Sosial* (□):-□ □ .
Holzel, Britta, Sara Lazar, Tim Gard, Zev Schuman-Olivier, David Vago, dan Ulrich Ott. . "Bagaimana Perhatian Pekerjaan Meditasi? Mekanisme Pengusulan Tindakan dari a Perspektif Konseptual dan Neural." *Perspektif pada Ilmu Psikologi* (□):-□ □ .
Hum, David. . *Sebuah Risalah Sifat Manusia* . Pinguin.
Ikemoto, Satoshi, dan Jaak Panksepp. . "Peran dari Nucleus Accumbens Dopamin dalam Perilaku Termotivasi: A Menyatukan Interpretasi dengan Referensi Khusus untuk Penghargaan-Pencarian." *Ulasan Penelitian Otak* : -□ □ .
Immerwahr, John. . "Hume tentang Menenangkan Gairah." *Studi Hume* (□):-□ □ □ .

halaman 352

□ □ □
Ingram, Daniel. . *Menguasai Ajaran Inti Buddha: Buku Dharma Hardcore yang Luar Biasa*. Buku Aeon.
James, William. . *Ragam Pengalaman Religius* . Pinguin.
— . . *Prinsip Psikologi*, vol. I. Buku Cosimo.
Jarudi, Izzat, Tamar Kreps, dan Paul Bloom. . "Adalah Kulkas Baik atau Jahat? Evaluasi Moral Sehari-hari Objek." *Penelitian Keadilan Sosial* (□):-□ □ .
Jarret, Kristen. . "Sains Saraf dan Kehendak Bebas Adalah Memikirkan kembali Perceraian mereka." *Majalah New York* , Februari .
Jones, Edward, dan Richard Nisbett. . "Aktor dan Pengamat: Persepsi yang Berbeda tentang Penyebab Perilaku." Di Edward Jones, David Kanhouse, Harold Kelley, Richard Nisbett, Stuart Valins, dan Bernard Weiner, eds., *Atribusi: Perceiving Penyebab Perilaku* . Pers Pembelajaran Umum.
Kasulis, omas P. . "Nirwana." Dalam Mircea Eliade, ed., *e Ensiklopedia Agama* , vol. □ □ . MacMillan.
Kelman, Herbert C. . "Dimensi Sosial-Psikologis Konflik Internasional." Dalam William Zartman, ed., *Peacemaking dalam Konflik Internasional* . Institut Perdamaian AS.
Killingsworth, Matthew, dan Daniel Gilbert. . "SEBUAH Pikiran yang Berkeliruan Adalah Pikiran yang Tidak Bahagia." *Sains* : .
Kim, B. Kyu, dan Gal Zauberman. . "Bisakah Victoria's Secret Mengubah Masa Depan? Akun Persepsi Waktu Subyektif dari Efek Isyarat Seksual pada Ketidaksabaran." *Jurnal Eksperimental Psikologi: Umum* (□):-□ □ .
Penjahit, Paulus. . *Tanpa Buddha Saya Tidak Bisa Menjadi Kristen* . Satu dunia.
Knutson, Brian, Scott Rick, G. Elliott Wimmer, Drazen Prelec, dan George Loewenstein. . "Prediktor Neural Pembelian." *Neuron* : -□ □ .

halaman 353

□ □ □
Kornfield, Jack. . *Jalan dengan Hati: Panduan melalui Bahaya dan Janji Kehidupan Spiritual* . Buku Banten.
Kornfield, Jack, dan Paul Breiter, eds. . *Kolam Hutan Yang Tenang: Meditasi Wawasan Achaan Chah*. Buku Pencarian.
Kuhn, Simone, dan Marcel Brass. . "Retrospektif

dan Biologi : - □ □ .

Weber, Gary. . *Happiness Beyond ought: A Praktis*

Panduan untuk Kebangkitan. iUniverse.

Wilson, Margo, dan Martin Daly. . “Lakukan Wanita Cantik

Menginspirasi Pria untuk Mendiskon Masa Depan?” *Prosiding Royal*

Society of London B (Suppl.) Alamat: S □ □ □ □ □ .

Wright, Dale S. . *Apa itu Pencerahan Buddhis?*

Pers Universitas Oxford.

Benar, Robert. . *Hewan Moral: Evolusioner*

Psikologi dan Kehidupan Sehari-hari . Panteon.

— . . *Bukan nol: Logika Takdir Manusia* . Panteon.

Yongey Mingyur, Rinpoche, dan Eric Swanson. . *Kegembiraan*

dari Hidup . ree Rivers Press.

Zajonc, RB . “Perasaan dan tinta: Kebutuhan Preferensi

Tidak Ada Inferensi.” *Psikolog Amerika* (□):-□ □ .

□ □ □

Simon & Schuster

Jalan Amerika

New York, NY

www.SimonandSchuster.com

Hak Cipta (c) oleh Robert Wright Lirik "Feels Like the First Time" oleh

Asing dicetak ulang atas izin Michael L. Jones dan Somerset Songs

Publishing, Inc. Hak Cipta .

Semua hak dilindungi undang-undang, termasuk hak untuk mereproduksi buku atau bagian ini

darinya dalam bentuk apapun. Untuk informasi, hubungi Simon & Schuster

Subsidiary Rights Department, Avenue of the Americas, New York, NY

.
Edisi hardcover pertama Simon & Schuster Agustus

SIMON & SCHUSTER dan colophon adalah merek dagang terdaftar dari Simon &

Schuster, Inc.

Untuk informasi tentang diskon khusus untuk pembelian dalam jumlah banyak, silahkan hubungi

Simon

&

Schuster

Khusus

Penjualan

di -□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

atau

bisnis@simonandschuster.com .

Biro Pembicara Simon & Schuster dapat membawa penulis ke acara langsung Anda. Untuk

informasi lebih lanjut atau untuk memesan acara, hubungi Pembicara Simon & Schuster

Biro di -□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ atau kunjungi website kami di www.simonspeakers.com .

Desain interior oleh Ruth Lee-Mui Jaket desain oleh Pete Garceau Jaket Seni oleh

Dinkoobraz/Getty Images Plus Library of Congress Katalogisasi-dalam-Publikasi

Data tersedia.

ISBN -□-□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ISBN -□-□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ (ebook)